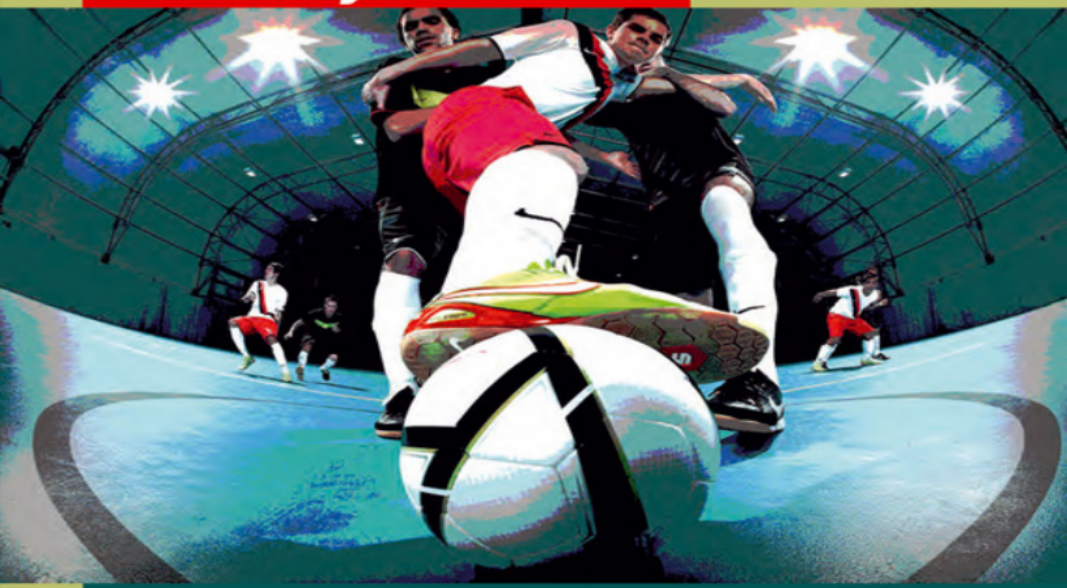
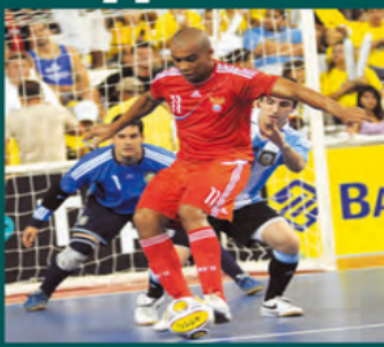
В. П. Губа



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА МИНИ-ФУТБОЛА (ФУТЗАЛА)



СПОРТ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Учебник по мини-футболу (футзалу) является трудом, обобщающим теоретико-методический материал отечественных специалистов, и результаты многолетних исследований автора, в котором представлена методология организации учебно-тренировочного процесса. Прежде всего, курс лекций адресован слушателям «Академии футзала АМФР», ВШТ, студентам, аспирантам, преподавателям высших и средних учебных заведений, а также тренерам, работающим с юными и высококвалифицированными спортсменами.

- Владимир Губа
  -
  - От автора
  - Предисловие
  - Лекция 1
    - 1.1. Понятие спортивной тренировки в теории и методике спорта
    - 1.2. Цели и задачи обучения и тренировки
    - 1.3. Цель и задачи спортивной тренировки
    - 1.4. Основные положения обучения и тренировки
    - 1.5. Основные положения методики тренировки
    - Заключение
    - ? Контрольные вопросы
  - Лекция 2
    - 2.1. Общепедагогические принципы
    - 2.2. Специфические принципы
    - 2.3. Характеристика принципов спортивной тренировки
    - 2.4. Характеристика принципов управления процессом тренировки
    - Заключение
    - ? Контрольные вопросы
  - Лекция 3
    - 3.1. Структура процесса спортивной подготовки
    - 3.2. Основы планирования процесса спортивной подготовки
    - 3.3. Виды планирования спортивной подготовки
    - 3.4. Периодизация годичного тренировочного цикла
    - 3.5. Основы построения тренировочных

микроциклов в процессе спортивной тренировки
- Заключение
- ? Контрольные вопросы

- Лекция 4
  - 4.1. Теоретико-методические аспекты физической подготовки
  - 4.2. Общая физическая подготовка
  - 4.3. Специальная физическая подготовка
  - 4.4. Характеристика физических качеств и способностей
  - 4.5. Методика развития физических качеств и способностей
  - Заключение
  - ? Контрольные вопросы
- Лекция 5
  - 5.1. Общая характеристика и классификация техники и тактики
  - 5.2. Этапы обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий
  - 5.3. Средства обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий
  - 5.4. Методы обучения технике и тактике игры
  - 5.5. Презентация схем тактической подготовки
  - Заключение
  - ? Контрольные вопросы
- Лекция 6
  - 6.1. Определение понятия «спортивная нагрузка» в процессе подготовки
  - 6.2. Основные компоненты тренировочной и соревновательной нагрузки
  - 6.3. Методические основы, задачи и объем тренировочных нагрузок
  - 6.4. Методика развития физических качеств с учетом основных компонентов физической нагрузки
  - 6.5. Регулирование физической нагрузки на различных этапах годичного тренировочного цикла подготовки
  - Заключение
  - ? Контрольные вопросы
- Лекция 7
  - 7.1. Контроль в спортивной тренировке
  - 7.2. Понятие комплексного контроля
  - 7.3. Виды комплексного контроля

- 7.4. Педагогический контроль
- 7.5. Медико-биологический контроль
- 7.6. Психологический контроль
- 7.7. Врачебный контроль
- 7.8. Антидопинговый контроль
- 7.9. Комплексный учет видов контроля в процессе спортивной тренировки
- Заключение
- ? Контрольные вопросы

○ Лекция 8

- 8.1. Значение восстановительных мероприятий в процессе подготовки
- 8.2. Педагогические средства восстановления
- 8.3. Медико-биологические средства восстановления
- 8.4. Гигиенические средства восстановления
- 8.5. Психологические средства восстановления
- 8.6. Регламентации нагрузок и профилактика состояния утомления в процессе восстановительных мероприятий
- 8.7. Закономерности протекания восстановительных процессов
- 8.8. Рационализация средств восстановления в процессе подготовки
- Заключение
- ? Контрольные вопросы

○ Библиография

Владимир Губа
Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор, почетный президент «Ассоциации мини-футбола России»

Андреев Семен Николаевич;

кандидат педагогических наук, старший тренер сборной России по мини-футболу,

Скорович Сергей Леонидович

От автора

Высокий рост массовости мини-футбола (футзала) и победы сборной команды России и клубов в различных соревнованиях свидетельствуют о необходимости серьезного обучения специалистов в данной области.

Подготовка спортсменов высокого класса в мини-футболе (футзале) зависит от системы эффективного построения спортивной тренировки в различных периодах годичного тренировочного цикла.

Мини-футбол (футзал), как учебная дисциплина вошел в сетку часов специализированных спортивных вузов, а проект «Мини-футбол в вузы» стал наиболее массовым в стране.

В свою очередь, следует отметить, что эффективная организация спортивной тренировки обусловлена целью и задачами, которые тренер решает в процессе подготовки мини-футболистов с учетом возраста, индивидуальных особенностей развития организма, а также амплуа спортсмена.

Все это требует подбора оптимальных средств и методов подготовки, обеспечивающих поддержание высокой спортивной формы в процессе соревновательной деятельности спортсменов.

Реализация цели и последующих задач, поставленных тренером в процессе подготовки, как юных, так и квалифицированных мини-футболистов, способствует достижению высоких спортивных результатов отдельно взятым игрокам и команде, в целом, в ходе соревновательной деятельности.

Предлагаемый учебник по мини-футболу (футзалу) является трудом, обобщающим теоретико-методический материал отечественных специалистов, и результаты многолетних исследований автора, в котором представлена методология организации учебно-тренировочного процесса. Прежде всего, курс лекций адресован слушателям «Академии футзала АМФР», ВШТ, студентам, аспирантам, преподавателям высших и средних учебных заведений, а также тренерам, работающим с юными и высококвалифицированными спортсменами.

Предисловие

В теории и методике мини-футбола (футзала), как и во всякой научно-практической дисциплине, связанной с проблемой обучения и воспитания, первостепенное значение придаётся определению важнейших положений-принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и, поэтому, служат руководством к действию. На спортивную тренировку распространяются общепедагогические и специфические для спортивной тренировки принципы, которые отражают фундаментальные закономерности воспитания в виде определенных правил и упорядочивающих требований, тем самым, направляют деятельность воспитателя и воспитываемых к намеченной цели.

В связи с профессионализацией российского мини-футбола, возросшим количеством легионеров возникает острая потребность в более динамичной и эффективной подготовке квалифицированного спортивного резерва за счет оптимизации планирования тренировочного процесса. Достижение этого возможно на основе повышения качества содержания тренировочного процесса. Одной из фундаментальных проблем мини-футбола является проблема построения многолетней тренировки.

В процессе спортивной тренировки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале), одной из ключевых задач является поддержание высокого уровня физической подготовленности, которая обеспечивает успешное ведение игровой и соревновательной деятельности, а также овладение всем арсеналом технических приемов и своевременное применение их в различных тактических комбинациях.

Эффективность соревновательной деятельности мини-футболистов во многом зависит от высокого уровня развития специальных физических способностей, которые обусловливаются умелым планированием объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

В практике довольно часто эффективность учебно-тренировочного процесса оценивается только по спортивному результату. Однако полной информации о состоянии тренированности этот обобщенный показатель дать не может, поскольку он отражает влияние ряда факторов, имеющих характер как постоянно действующих, так и временных, случайных. Точная оценка состояния тренированности возможна лишь при систематической оценке спортивной формы, о чем

можно судить не только по спортивным результатам, но и различным сторонам подготовленности. Для этого в процессе тренировки используют комплексный педагогический контроль, основанный на системном использовании высокоинформативных тестов и инструментальных методик.

Неадекватность восстановительных процессов в отдельных системах и организме, в целом, становится «уязвимым местом», одной из основных причин, сдерживающих развитие физических способностей и совершенствование технико-тактических действий, что, в итоге, замедляет рост спортивного мастерства. Поэтому роль восстановительных процессов в подготовке квалифицированных мини-футболистов достаточно велика.

Мини-футбол (футзал), как учебная дисциплина вошел в сетку часов специализированных спортивных вузов, а проект «Мини-футбол в вузы» стал наиболее массовым в стране.

В представленном учебнике, выполненном в виде курса лекций, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ Владимир Петрович Губа обобщил материал своей многолетнее научной работы со сборной командой России, а также практический опыт главного тренера России по мини-футболу, кандидата педагогических наук Сергея Леонидовича Скоровича. В этом учебнике слушатели «Академии футзала АМФР», ВШТ, студенты, преподаватели и тренеры смогут найти массу полезной информации о теоретических и методических основах подготовки спортсменов в мини-футболе (футзале) и проверить свои знания с помощью контрольных вопросов.

Технический директор Российского Футбольного Союза, Директор «Высшей школы тренеров» Российской Федерации, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, заведующий кафедрой теории и методики футбола кандидат педагогических наук, профессор

Лексаков Андрей Владимирович

Лекция 1
Спортивная тренировка в мини-футболе

1.1. Понятие спортивной тренировки в теории и методике спорта

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка, с одной стороны организуется в рамках системного использования физических упражнений и, с другой – сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности. Тренированность – это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а, в конечном итоге, – в росте спортивных достижений.

Прирост спортивных достижений у детей, подростков и юношей зависит от их естественного роста и тренировки. Поэтому спортивная тренировка в детском возрасте влияет не только на результат, но и ход естественного роста организма юного спортсмена. Это воздействие может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

Спортивная тренировка мини-футболистов может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности.

Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена. Подготовка – понятие более широкое, чем тренировка. Подготовку юных спортсменов следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внетренировочных средств, методов, форм, условий (соревнования, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления, лекции и беседы на этические и другие темы, самостоятельная работа с литературой, демонстрация видео– и кинофильмов и т. д.), с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности юных спортсменов и необходимая степень готовности к спортивным

достижениям. Готовность спортсменов к достижению высоких спортивных результатов характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (технико-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

Основные направления многолетнего тренировочного процесса определяются целевыми установками и задачами. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, основанные на цели – достигнуть возможно большего успеха в мини-футболе. Постановка цели, задач и принципов тренировки является необходимой в реализации тренировочных планов.

1.2. Цели и задачи обучения и тренировки

Непосредственная цель обучения и тренировки – достижение высоких спортивных результатов.

Однако в погоне за высокими спортивными результатами в мини-футбольной практике иногда забывается оздоровительная направленность обучения и тренировки, их воспитывающий характер. Такой односторонний подход к тренировке, как правило, приводит к печальным последствиям.

Основной базой для овладения футбольным мастерством являются отличное здоровье мини-футболиста, его хорошее физическое развитие, высокие морально-волевые качества.

Обучение и тренировку следует рассматривать как педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, совершенствование физических и волевых качеств, технического и тактического мастерства спортсменов.

В процессе обучения и тренировки футболистов решаются следующие задачи:

а) совершенствование двигательных и волевых качеств и навыков;

б) расширение функциональных возможностей организма спортсменов (дыхательной, сердечнососудистой и других систем);

в) сохранение и повышение спортивной работоспособности;

г) расширение знаний в области спорта, биологических наук и привитие навыков гигиены и самоконтроля;

д) воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности и, в частности, самостоятельно овладевать спортивным мастерством и управлять своей самоподготовкой.

Последовательное решение этих задач в процессе тренировки позволит более полно использовать колоссальные возможности человеческого организма для достижения высоких спортивных результатов.

Непрерывный, из года в год, рост подготовленности мини-футболистов вызывает необходимость ежегодно повышать требования ко всем сторонам их подготовки, объему и интенсивности тренировки, уровню спортивных нагрузок.

Положительное влияние повышенных требований к подготовке мини-футболистов обеспечивается путем последовательной реализации педагогических принципов тренировки и, в первую очередь, неукоснительного соблюдения законов научного управления ее процессом.

1.3. Цель и задачи спортивной тренировки

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки юных спортсменов. Большое значение приобретает грамотное построение этой системы, где ведущее место отводится тренеру-педагогу. От его знаний и способностей управления этим процессом зависит конечный результат. Тренер должен быть одновременно педагогом-организатором, психологом, знать основы физиологии, в совершенстве теорию построения тренировочного процесса в избранном виде спорта. Важно грамотно и успешно сочетать различные средства и методы тренировочного воздействия. Основной целью является достижение результата на соревнованиях, который зависит от взаимодействия «тренер-спортсмен», использования перспективных тренировочных методик, труда ученых различных отраслей.

Спортивная подготовка в мини-футболе в условиях секции или специализированной детско-юношеской спортивной школы строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи тренировочного процесса. Как правило, структура спортивной подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, для простоты управления тренировочным процессом, делятся на более мелкие структурные составляющие (этапы, периоды, циклы), на которых непосредственно решаются задачи становления спортивного мастерства юного футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовки и участия в соревнованиях.

При построении тренировочного процесса в мини-футболе нужно учитывать, что многолетний тренировочный процесс состоит из нескольких этапов, которые имеют определенную последовательность:

– начальная спортивная подготовка;
– начальная специализация;
– углубленная подготовка;
– спортивное совершенствование.

Обобщенными задачами в процессе многолетней подготовки юных футболистов являются:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростносиловых способностей.

3. Обучение основам техники и тактики игры.

4. Приучение к игровым условиям.

5. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям футболом.

В процессе обучения создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технических действий, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

Если очень кратко охарактеризовать все этапы подготовки, то нужно отметить, что на 1-м этапе средства подготовки должны охватывать самый широкий круг упражнений и игр. Подготовка исключает специфическое воздействие на одно из многих необходимых футболисту качеств. На 2-м и 3-м этапах обучения происходит формирование футбольных способностей и футбольного потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. Футболисту необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач в игре. Задачи 4-го этапа – совершенствования – заключаются в обеспечении физическим потенциалом, приобретенным на базе технических и тактических навыков: совершенствование всех качеств, которые были достигнуты на предыдущих этапах, а также реализация индивидуальных возможностей футболистов в игре. В будущем все умения и навыки должны использоваться в более сложных тренировочных условиях и соревновательных играх.

Принципы многолетней тренировки футболистов во многом определены возрастными границами. Так, примерно:

1. Начальная подготовка – 8-12 лет.

2. Начальная специализация – 13–14 лет.

3. Углубленная подготовка – 15–16 лет.

4. Спортивное совершенствование – 17–18 лет.

Эти этапы выделяются на основе главных вариантов периодизации возрастных групп детей, подростков и юношей. Педагогическая:

9-1 лет (младшие школьники);

12-14 лет (средние школьники);

15-17 лет (старшие школьники);

19-20 лет (учащиеся ВУЗов).

Физиологическая:

9-12 лет (2-е детство);

13-16 лет (подростковый возраст);

17-20 лет (юношеский возраст).

В группах ДЮСШ:

9-11 лет (группы начальной подготовки);

12-17 лет (учебно-тренировочные группы);
18-20 лет (группы высшего спортивного мастерства).
По правилам соревнований:
9-10 лет (младшие мальчики);
11-12 лет (старшие мальчики);
13-14 лет (младшие юноши);
15-16 лет (средние юноши);
17-18 лет (старшие юноши);
19-20 лет (юниоры).
По этапам многолетней подготовки (по Платонову):
12-14 лет (начальная);
15-17 лет (предварительная базовая);
18-20 лет (специализированная базовая).

Классификация этапов многолетнего тренировочного процесса несколько условна, но она необходима, чтобы разобраться в построении тренировочного процесса на разных этапах подготовки и, самое главное, увидеть качественное различие целей, чтобы стратегически сориентироваться в построении многолетнего тренировочного процесса.

Обучение и тренировка мини-футболистов составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. В условиях школы этот процесс условно можно разделить на три этапа.

На первом этапе (8-10 лет) спортсменам прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

На втором этапе (11–15 лет) ставится задача расширения круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом специфики мини-футбола. Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

На третьем этапе (16–17 лет) совершенствуется физическая подготовка спортсменов: основное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, групповыми и командными тактическими действиями. Техническая и тактическая подготовка ставят своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приемов в условиях противодействия соперников. Также, именно в этот период, осуществляется конкретизация игровых функций,

занимающихся и предусматриваются углубленные теоретические знания.

Таким образом, на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка обусловлены тесным единством, взаимосвязанным направлением развития. Ведущая роль в этом единстве принадлежит технической подготовке. Такая форма связи типична на начальных этапах подготовки спортсменов, но далее задачи и цели изменяются.

Такая зависимость между видами подготовки предполагает, что успех в работе с мини-футболистами немыслим, если хотя бы один из видов находится на низком уровне. Вот почему в процессе многолетней подготовки мини-футболистов работа над каждым видом подготовки должна осуществляться одновременно и систематически. Однако на определенных этапах обучения и тренировки один или несколько видов будут преобладать над другим. Принимая это во внимание, преподаватели, ведущие занятия с мини-футболистами, должны поддерживать рациональное соотношение между видами подготовки, изменяя круг средств и их удельный вес по мере роста подготовленности юных спортсменов.

1.4. Основные положения обучения и тренировки

С каждым годом повышается интенсивность тренировки мини-футболистов за счет увеличения доли скоростносиловых упражнений, более широкого использования кругового, игрового, соревновательного, сопряженного методов и интегральной тренировки, чем достигается значительно высокая плотность занятий. Этой цели служат тренировки небольшими группами (6–8 чел.), по индивидуальным планам с использованием специального оборудования.

Современная тренировка выглядит намного содержательней, мини-футболист тренируется не только в группах, но и индивидуально. Это позволяет тренеру более четко осуществлять индивидуальный подход к тренировкам.

Значительно возрос объем упражнений в тренировке. Обычным является двух-трехразовое занятие в день. Повысилась роль утренних, дополнительных и индивидуальных занятий.

Раньше единственной формой тренировки было комплексное занятие. Сейчас помимо комплексных проводятся специальные занятия по технике, тактике и физической подготовке.

Предусматриваются не только упражнения по совершенствованию физической, технической, тактической и волевой подготовки, но и занятия по повышению теоретических знаний.

Закономерным является системный подход к обучению и тренировке футболистов, предусматривающий комплексную подготовку при строгом сбалансировании всех сторон подготовки футболистов. Успех тренировки заложен в научном управлении процессом.

1.5. Основные положения методики тренировки

Анализ тенденций развития современного мини-футбола свидетельствует о непрерывном возрастании интенсивности игровых действий, повышении уровня физической подготовленности спортсменов, значении эффективности и точности выполнения мини-футболистами игровых приемов и двигательных действий. Необходимо разрабатывать новые средства и методы физической и технической подготовки мини-футболистов, что позволит повысить эффективность тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.

Из общего количества учебного времени максимальная часть в подготовке юных мини-футболистов (125 часов, или 41,9 %) отводится на техническую подготовку. Общая физическая подготовка занимает 98 часов (32,9 % тренировочного времени), тактическая подготовка – 26 часов (8,7 %), специальная физическая подготовка – 28 часов (9,5 %), учебные и тренировочные игры – 21 час (7,0 %).

Основные задачи, решаемые в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами:

1. Формирование у спортсменов активного отношения к занятиям мини-футболом.

2. Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка с обязательным использованием мячей.

3. Акцентированное развитие приоритетных для мини-футбола физических качеств, а, именно, специальной быстроты, скоростной выносливости и координации.

4. Освоение навыков коллективной игры.

5. Обучение технике мини-футбола.

Для развития координации также следует выполнять различные эстафеты, игровые задания, специальные упражнения. Перечень используемых упражнений приведен в практических рекомендациях.

Результативность игры в футбол во многом определяется технической подготовленностью игрока, база которой закладывается на начальном этапе подготовки. Овладение техникой, по мнению разных авторов, связано со многими факторами: развитием способности юного спортсмена координировать свои движения, формированием точности движений, уровнем развития основных и специальных

физических качеств, способностью усваивать изучаемый материал. Младший школьный возраст – чрезвычайно благоприятный период для направленного воздействия на указанные стороны подготовленности юных футболистов. Поэтому технической подготовке игрока в мини-футболе на начальном этапе многолетнего тренировочного процесса необходимо уделять максимальное внимание. Однако следует отметить, что при отработке технических навыков также возможно целенаправленное развитие приоритетных для игры в мини-футбол физических качеств, а, именно, специальной быстроты, скоростной выносливости и координации.

Заключение

Таким образом, основными факторами, определяющими содержание процесса многолетней подготовки футболистов, являются закономерности возрастного развития, а структурное соотношение компонентов тренировочных нагрузок конкретного занятия обусловлено педагогическими задачами и характером срочных тренировочных эффектов.

? Контрольные вопросы

1. Что подразумевают под термином спортивная тренировка в мини-футболе (футзале)?
2. Что определяет основные направления многолетнего тренировочного процесса в мини-футболе (футзале)?
3. Какие решаются задачи в процессе обучения и тренировки футболистов?
4. Перечислите этапы построения многолетнего тренировочного процесса в мини-футболе (футзале).
5. Какие решаются задачи в процессе многолетней подготовки футболистов?
6. Охарактеризуйте возрастные границы многолетней подготовки футболистов по педагогическому, физиологическому, соревновательному признакам.
7. Дайте краткую характеристику организации тренировочных занятий мини-футболом (футзалом) по возрастным границам в общеобразовательной школе.
8. Каково распределение программного материала по видам подготовки в мини-футболе (футзале)?
9. Какие основные задачи решаются в процессе подготовки с юными спортсменами в мини-футболе (футзале)?

Лекция 2
Принципы спортивной тренировки в мини-футболе (футзале)

2.1. Общепедагогические принципы

При всем своеобразии подходов, возможных в различных случаях воспитательной и тренировочной практики, принципы приводят к действительно ценным результатам, когда согласуются (а не вступают в противоречие) с объективными закономерностями воспитания и тренировки. Практическое значение общепедагогических принципов, формулируемых на основе познания данных закономерностей, в том и состоит, что они позволяют не блуждать на пути к цели, преследуемой в воспитании, раскрывают логику решения детализирующих ее задач, очерчивают главные правила их реализации. В сфере физического воспитания и спортивной тренировки общепедагогические принципы преломляются в ряде кардинальных положений, обязывающих гарантировать единство всех сторон воспитания.

Общепедагогические принципы отражают общие педагогические закономерности, действующие и в сфере физического воспитания, и спортивной тренировки. В общей педагогике такие принципы сформулированы применительно к закономерностям обучения (дидактические принципы) и воспитания в узком смысле этого понятия (принципы педагогических воздействий, направленных на формирование сознания и поведения воспитываемых, развитие их личностных качеств). Фактически дидактические принципы (принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и т. д.) содержат ряд универсальных методических положений, без соблюдения которых не мыслится рациональная методика не только в обучении, но и, вообще, ни в одном из основных аспектов педагогической деятельности.

Общепедагогические принципы являются, своего рода, общим руководством к действию во всех сферах воспитания. Но в качестве предельно обобщенных положений они, естественно, не раскрывают специфических закономерностей каждого отдельного вида воспитания.

Принцип сознательности и активности. Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения. При пассивном отношении юных спортсменов к тренировке эффект от занятий снижается на 50 % и более.

Принцип наглядности. Этот принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств, а не только

опору на зрительно воспринимаемую информацию (использование учебных плакатов, показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом и т. д.).

Принцип доступности и индивидуализации. Соблюдение этого принципа предполагает соответствие задач, средств и методов спортивной тренировки возможностям занимающихся. Доступность – это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Конкретное определение и соблюдение этой меры – одна из самых важных и сложных проблем для тренера. Для определения и соблюдения меры доступности в спортивном ориентировании применяют «ступенчатую» систему повышения уровня сложности предлагаемых юным спортсменам дистанций. Эта система заключается в строгом соблюдении последовательности обучения техническим элементам ориентирования и соответствия предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки спортсменов.

Условия доступности:

– постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному); использование подводящих и подготовительных упражнений;

– преемственность физических упражнений и элементов техники (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному).

Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей и морфологических особенностей спортсмена. Также не стоит забывать о различии в интеллектуальном уровне юных ориентировщиков.

Поэтапное повторение ранее пройденного материала позволяет осуществить контроль усвоения материала и «подтянуть» отстающих спортсменов.

Принцип всесторонности. Соблюдение этого принципа осуществляется путем комплексного развития физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств – с другой.

Принцип систематичности. Суть этого принципа состоит в регулярности занятий и чередовании нагрузок и отдыха, а также соблюдении последовательности занятий и взаимосвязи между отдельными сторонами их содержания. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также

развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных ориентировщиков должен проходить в логическом порядке и взаимосвязи. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса обучения.

Необходимо организовать проведение занятий не менее трех раз в неделю в течение учебного года, а также проведение спортивно-оздоровительных лагерей во время школьных каникул.

2.2. Специфические принципы

В сфере спорта объективно действуют не только общепедагогические, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые существенные взаимосвязи принципов спортивной тренировки, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

В теории и методике мини-футбола, имеющего дело с проблемами обучения и воспитания, первостепенное значение придается определению важнейших теоретико-методических положений – принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и, в силу этого, служат руководством к действию.

В числе принципов, имеющих основополагающее значение в мини-футболе, следует выделить общие социальные принципы, такие как: всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности; подготовки к трудовой и оборонной деятельности, оздоровительной направленности.

В мини-футболе объективно действуют не только общие, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые существенные взаимосвязи в спортивной тренировке, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

Таким образом, принципы спортивной тренировки, в конечном счете, конкретизируют объективные закономерности.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.

Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений результатов, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется

соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся, в основном, по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации – установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

2.3. Характеристика принципов спортивной тренировки

Тренер требует, чтобы занимающиеся сознательно и осмысленно усваивали материал, так как принцип сознательности и активности обучения в отечественной дидактике означает оптимально благоприятные соотношения педагогического руководства с сознательной, активной, творческой деятельностью ученика.

Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться высоких спортивных результатов. Успех приносят сознательная целенаправленная тренировка, активное отношение к ней. Нужно, чтобы занимающиеся понимали цель и значение преподносимых им упражнений. Важным средством повышения сознательности является самостоятельное выполнение и разучивание технических и тактических приемов, самостоятельные занятия под контролем тренера. К ним следует отнести и анализ футболистом своих ошибок, недостатков.

В процессе обучения и тренировки для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности.

Тот или иной прием будет правильно воспринят и быстрее усвоен футболистом, если ему будет предоставлена возможность, помимо устного объяснения, наглядно воспринимать его.

Сочетание в процессе обучения и тренировки наглядности со словом – искусство, которым в совершенстве обязан владеть тренер. Способов такого сочетания много. Назовем некоторые из них:

а) просмотр видеозаписи игры с пояснением тренера;

б) наводящие вопросы тренера для помощи футболисту в обосновании рационального выполнения технического приема;

в) объяснение упражнения, сопровождаемое показом.

Для наглядного обучения и тренировки тренер может использовать различные способы: показать прием сам или поручить это опытному футболисту, посмотреть с футболистами игру команд более высокого класса, использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, чертежи, кинограммы, кинофильмы, видеозаписи.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки: при разучивании и объяснении новых приемов, их закреплении и совершенствовании, независимо от уровня

мастерства футболистов.

Обучение и тренировка футболистов осуществляются систематически. Материал обучения и тренировки распределяется в строгой последовательности.

В основу управления обучением и тренировкой футболистов должен быть положен комплексный подход. Футболист не сможет овладеть в совершенстве техникой и тактикой игры в футбол, если хорошо себя не подготовит физически. И, наоборот, слабая техническая и тактическая подготовка не позволят эффективно реализовать в игре физические способности. Высокий уровень технической подготовки будет сведен на нет слабостью тактического мышления. Самые совершенные тактические умения окажутся бесполезными при низком уровне техники владения мячом.

Односторонний подход, однообразие и ограниченный выбор средств и методов тренировки будет тормозить развитие и темп роста мастерства футболистов. Этим самым в подготовке футболистов как бы будет исключаться системный подход. В тоже время, будущее за системным подходом – одним из новых методических направлений развития современного научного подхода к процессам спортивной тренировки.

К тому же принцип систематичности, последовательности обучения и тренировки футболистов требует, чтобы физическая, техническая, тактическая подготовка осуществлялись систематически, а материал обучения и тренировки распределялся в строгой последовательности. Всякие беспричинные перерывы в занятиях, нарушение последовательности изучения упражнений, слишком частые состязания, отступления от оптимальных параметров состязаний, занятий и отдыха будут затруднять обучение и тренировку и замедлять спортивный рост футболистов.

Футболист не сможет овладеть в совершенстве техникой и тактикой игры в футбол и хорошо себя физически подготовить, если он не будет систематически и последовательно упражняться.

В силу физиологических закономерностей образования навыков, они не будут при этом развиваться, а упражнения, проводимые от случая к случаю, не дадут нужных результатов. Устойчивость и надежность технических действий в состязаниях будет невысока.

Систематическая тренировка имеет еще и то значение, что она приучает к системе в бытовой и трудовой деятельности к работе над собой.

Принцип последовательности в обучении обязывает располагать учебным материалом так, чтобы последующая работа

являлась логическим продолжением предыдущей. На каждом новом этапе, периоде обучения трудность его увеличивается.

В росте спортивных достижений большую роль играет систематическое проведение контрольных испытаний, позволяющих получить необходимую информацию о динамике подготовленности футболистов.

Содержание и объем материала занятий, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям футболистов, уровню их общего и специального развития, условиям внешней среды. Только в этом случае преподносимый материал и нагрузки окажутся посильными. Опираясь на предшествующий опыт, можно будет постепенно увеличивать нагрузки.

В тоже время нельзя допускать чрезмерное облегчение процесса обучения и тренировки. Доступность обучения и тренировки не исключает необходимости приучать футболистов к преодолению трудностей, выполнению упражнений, требующих максимальных волевых усилий, связанных с неприятными ощущениями, а только предполагает установление строго оптимальных границ степени их трудности в зависимости от индивидуальных особенностей, занимающихся.

Прежде чем обучать новому техническому или тактическому приему игры, нужно восстановить связанные с этим новым старые представления, органически связать новое с предыдущим, известное с неизвестным. Так, прежде чем обучать нападающих тактической комбинации с перемещением, необходимо дать несколько упражнений на правильное открывание.

Следовать от близкого к далекому – это значит постепенно расширять круг двигательных умений. Известно, что основными навыками в футболе являются: сильный и точный удар, непринужденная остановка, быстрое ведение, надежный отбор мяча. Поэтому они изучаются прежде всего. Увеличение надежности и вариативности основных навыков, расширение их круга позволит приблизиться и овладеть вершинами технического мастерства.

Следовать от простого к сложному – это значит начинать с простого. До изучения тактических комбинаций принято обучать занимающихся передачам мяча; прежде чем обучать удару с полулета, следует научить ударам с места и с лета, т. е. постепенно подготавливать занимающихся к усвоению более сложных приемов. Этим принципом руководствуются и при объяснении.

Следовать от главного к второстепенному – это значит уметь из всего многообразия направлений, средств, форм и методов

тренировки выбрать для применения ведущие, определяющие в данной конкретной ситуации, на данном этапе или периоде подготовки, имеющие решающее значение.

Задачей обучения является овладение футболистами прочными, основательными знаниями, навыками, умениями, которые необходимы для достижения высоких спортивных результатов.

Непрочные навыки, неясные, смутные представления об игре не могут обеспечить успешное выступление футболиста в соревнованиях. Если футболист в процессе соревнований не может противостоять сбивающему воздействию внутренней и внешней среды, не знает твердо правил игры, тонко не разбирается в тактике игры и т. д., он не сможет решить поставленные перед ним задачи в состязаниях.

Принцип прочности означает необходимость такой постановки обучения, при которой футболист проходит основательную школу физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, а полученные знания, навыки и умения способен воспроизвести в условиях спортивной борьбы. Прочное усвоение достигается всем ходом учебно-тренировочного процесса и зависит от реализации тех принципов, о которых уже говорилось и будет говориться в дальнейшем и, в частности, наглядности, сознательности, систематичности и последовательности.

Чтобы реализовать принцип прочности, необходимо обратиться к одному из основополагающих принципов обучения и тренировки – принципу повторности.

В основу принципа повторности положено важное физиологическое требование о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, для изменения, перестройки и усовершенствования органов и систем и их функций.

Для роста спортивных достижений футболиста важно закрепить полученные им знания, навыки и умения. Этого можно добиться, многократно повторяя усвоенные приемы. Повторность должна быть оптимальной, что достигается правильным чередованием работы и отдыха.

Повторение тех или иных технических приемов, тактических комбинаций нужно также для полного восстановления того, что было усвоено ранее и несколько забылось. При многократном повторении на занятиях футболист глубже осмысливает то или иное движение, прием, комбинацию, находит новые варианты более удачного и надежного их выполнения в условиях игры.

Регулярное, систематическое проведение занятий и

состязаний обеспечивает успешную реализацию принципа повторности.

Основу принципа всесторонности составляет известная физиологическая закономерность взаимозависимости всех органов и систем человеческого организма, их органической связи через центральную нервную систему при ведущей роли коры головного мозга.

Всесторонняя подготовка футболиста – основа его спортивной специализации. В тренировке футболиста реализация этого основополагающего принципа выражается в разносторонней физической, тактической, технической, психологической и теоретической подготовке и отражает требования комплексного подхода к системе тренировки футболиста при строгом сбалансировании всех ее сторон.

Содержание тренировки футболиста составляют упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, на совершенствование техники владения мячом и тактики.

Специализированная тренировка в футболе предусматривает наибольший процент упражнений с мячом. В том случае, когда используются дополнительные упражнения (общеразвивающие), предпочтение отдается средствам тренировки, положительно взаимодействующим с основными двигательными навыками, с тем, чтобы получить необходимые изменения в органах и системах организма футболиста применительно к требованиям игры в футбол. Таков, в наиболее общих чертах, путь реализации принципа специализации в обучении и тренировке футболиста.

Специализированная тренировка футболиста строится таким образом, что она ведет к его всестороннему развитию. Это достигается через соответствующую направленность специальной подготовки и соответствующий подбор специальных упражнений, а также путем оптимизации соотношений общей и специальной подготовки.

Единство общей и специальной подготовки, их взаимосвязь – гарантия роста спортивного мастерства футболистов.

С точки зрения перспектив развития футбольного мастерства, принцип специализации имеет ведущую роль. Одной из тенденций его развития является приобщение к занятиям футболом детей с самого раннего возраста (5–6 лет). Экспериментально доказано, что занятия футболом оказывают благотворное влияние на физическое развитие детей и состояние их здоровья. Возрастная педагогика и психология также свидетельствуют о положительном значении для детей занятий спортом в раннем возрасте и преимуществах в темпах прироста в развитии двигательных качеств, умений и навыков.

Однако продолжительность и характер спортивных нагрузок должны отвечать возрастным и индивидуальным возможностям детей. Следует избегать преждевременной нацеленности на спортивный результат.

Человеческому организму присуща инертность, что учитывается в случаях его переключения на каждую новую работу. К тому же не все системы организма с одинаковой скоростью включаются в новую работу. Для того, чтобы все системы организма настроить на определенную работу, нужно время. Особенно осторожного и постепенного подхода требует совершенствование функций центральной нервной системы.

Когда в практике спортивной деятельности эта особенность организма не учитывается, происходят неприятные явления (перенапряжения, травмы и др.).

Отсюда и вытекают требования постепенности в повышении и снижении спортивных нагрузок, о недопустимости форсирования тренировки, о возрастных ограничениях, соблюдении принятой специализации, правильной организации разминки, заключительной части занятия и т. д.

Принцип постепенности в тренировке футболистов реализуется в виде постепенного повышения и снижения спортивных нагрузок в занятии, тренировочных и межигровых циклах, годовом цикле и в плане многолетней тренировки футболистов.

Свое выражение этот принцип также получает в последовательном переключении в занятиях на различные по характеру выполнения упражнения, после пауз между упражнениями, выполняемыми с предельной и околопредельной мощностью.

Особенного внимания заслуживает реализация принципа постепенности в регуляции спортивных нагрузок. Постепенное повышение тренировочных нагрузок не следует рассматривать как равномерный процесс. В спортивной тренировке, в т. ч. и футболистов, повышение нагрузок чаще всего имеет волнообразный, ступенчатый характер, т. к. нередко приходится периодически снижать нагрузки для полного восстановления сил с тем, чтобы в последующем поднять их на более высокий прогрессивно повышающийся уровень.

Чтобы достичь надлежащей эффективности тренировки, необходима ее строгая индивидуализация. Индивидуализация тренировки позволяет ускорить темпы роста спортивного мастерства футболистов, продлить спортивную деятельность.

При индивидуальной тренировке футболиста, в отличие от групповой, налицо все условия для более обоснованных выбора,

использования и применения средств и методов тренировки, контроля их воздействия на занимающихся, развития и совершенствования мастерства футболистов с учетом их индивидуальных особенностей.

Однако командный характер игры в футбол предусматривает повышенные требования к взаимодействию в ее процессе, необходимость решать групповые задачи, способность подчинять свою индивидуальную цель – командной.

Занятия футболом предусматривают достижения футболистом наивысших спортивных результатов. Это находит свое конкретное выражение в структуре соревнований по футболу и системе поощрений за победу в состязаниях различных уровней.

Стремление к высшим спортивным достижениям сопряжено и стимулирует самоотверженную и напряженную учебно-тренировочную работу на протяжении многих лет спортивной жизни, строжайший режим работы и отдыха, неустанное повышение своих теоретических знаний и морально-волевую закалку, творческий подход к использованию всего богатства научно-теоретической мысли.

Высокие спортивные достижения, прогресс в футболе возможен при соблюдении единства общей и специальной подготовки футболиста.

Единство общей и специальной подготовки следует понимать, как строгое соблюдение принципа всесторонности в обучении и тренировке футболиста, причем тренер должен уметь видеть общее в специальном и специальное в общем.

Это предполагает такое взаимодействие средств и методов тренировки, при котором специализированный процесс направлен на всестороннее развитие, а процесс всесторонней подготовки является условием прогресса в футболе.

Тренировка футболиста рассматривается как непрерывный круглогодичный процесс чередования состязаний, занятий и отдыха. При этом футбольные состязания из сезонной формы тренировки стали круглогодичными. Для футбола стало типичным проведение занятий и состязаний на фоне частичного недовосстановления, что должно предусматриваться режимом состязаний, занятий и отдыха. Как показывает практика и специальные исследования, проведение занятий и состязаний на фоне частичного недовосстановления не только допустимо, но и рационально. Адаптация к подобного рода режиму состязаний в конечном итоге выражается в повышенной работоспособности организма футболиста и адаптации к режиму состязаний с укороченными интервалами (2–3 дня), что отрывает перспективы

для круглогодичных соревнований по футболу как одного из условий его прогресса.

Реализация требования постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок в подготовке футболистов находит свое конкретное выражение в распределении нагрузок в тренировочных и межигровых циклах, предусматривающих волнообразный характер их возрастания с учетом фазности развития работоспособности.

Первая фаза – расшатывание сложившегося на данный момент тренировки стереотипа двигательных навыков и качеств. Подготовка организма к восприятию последующей более высокой нагрузки.

Вторая фаза – формирование новых соотношений двигательной и вегетативной функций. Создание условий для мобилизации возможно больших ресурсов организма при выступлениях в состязаниях. Использование неспецифических средств тренировки с наивысшей, максимально возможной целесообразной интенсивностью, в том числе соревновательной.

Третья фаза – упрочение выработанного режима работы на фоне достаточно высокой интенсивности течения восстановительных процессов. Уменьшение объема упражнений, увеличение пауз отдыха при относительно высокой интенсивности (в отдельные дни до соревновательных).

Четвертая фаза – разгрузка от работы большой по объему и интенсивности. Переключение на другие виды работы, выполнение основных движений со сниженным объемом и интенсивностью. Широкое использование восстанавливающих упражнений и средств, ускоряющих процесс восстановления.

Для тренировки футболистов типичен волнообразный характер нагрузок, позволяющий удерживать высокую спортивную форму продолжительное время (8–9 месяцев) за счет соответствующего распределения различного уровня спортивных нагрузок, объема и интенсивности упражнений и отдыха с учетом взаимодействия процессов утомления и восстановления. Микроциклы «ударного» характера чередуются с разгрузочными микроциклами.

В недельных, месячных и годовых циклах предусматриваются периодические разгрузки, в зависимости от числа и плотности состязаний, взаимодействие объемных и интенсивных упражнений, в зависимости от периодов и этапов тренировки и др., что находит свое практическое решение в рекомендациях по планированию тренировки.

Так, в подготовительном периоде тренировки упражнения выполняются в большем объеме, чем в соревновательном. В тоже

время интенсивность упражнений значительно выше в соревновательном периоде, чем в подготовительном.

Недельные тренировочные и межигровые (малые) циклы ударного характера чередуются с меньшими по объему и интенсивности упражнениями, циклами, в т. ч. и разгрузочными. В определенной последовательности и по содержанию чередуются месячные и годовые (большие) циклы и циклы многолетней подготовки (олимпийские циклы).

Таково выражение требования цикличности тренировочного процесса в футболе.

Повторность и вариативность циклов тренировки позволяют прочно усвоить и совершенствовать знания, навыки и умения футболистов для достижения малых и больших целей тренировки на основе их поступательного развития.

2.4. Характеристика принципов управления процессом тренировки

Под принципом управления процессом тренировки следует понимать основное правило деятельности руководителей, тренеров, врачей, научных работников и др., призванных управлять процессом тренировки футболистов.

Принцип управления вытекает из самой сущности, природы присущих процессу спортивной тренировки закономерностей.

Управление процессом тренировки немыслимо без познания и умелого использования объективных закономерностей.

Строгое следование требованиям объективных закономерностей процесса обучения и тренировки, реальных возможностей развития футболистов, действительного их состояния составляют важный принцип управления процессом тренировки – принцип объективности. Попытки действовать вопреки объективным закономерностям приводят к нежелательным последствиям. Убедительным примером этому служит отсутствие стабильного, ритмичного календаря соревнований, диспропорции между видами подготовки.

Здесь речь идет не о формальном следовании объективным закономерностям, а об активном и умелом их использовании в практике работы руководства и тренеров.

Успешно управлять процессом тренировки футболистов можно лишь тогда, когда тренер овладеет объективными закономерностями и, умело опираясь на них, осуществит процесс тренировки.

Принцип объективности исключает игнорирование объективных условий, закономерностей процесса тренировки, субъективизм. Субъективизм приводит к волевым необоснованным решениям и наносит вред обучению и тренировке футболистов. Свидетельством этому служат многочисленные попытки форсировать тренировку, не выполнять требования педагогического и врачебного контроля.

Содержание принципа объективности управления процессом тренировки футболистов составляет изучение и использование тренером его закономерностей – доля обеспечения оптимального функционирования и развития системы тренировки.

Изучение конкретного содержания процесса тренировки, ее законов и их действия в конкретных условиях, значение для практической деятельности тренера и спортсмена составляет принцип конкретности.

Главная цель управления процессом тренировки заключается в принципе оптимальности, суть которого состоит в том, чтобы обеспечить решение поставленных задач тренировки в возможно короткий срок при наименьших затратах энергии.

Главное в реализации принципа оптимальности – разумное и расчетливое распределение состязаний, занятий и отдыха, предотвращение потерь неэффективных затрат времени.

Важным в управлении процессом тренировки является вопрос об оптимизации планов тренировки. Оптимизация планов тренировки предполагает разработку различных вариантов планов, распределения состязаний, занятий и отдыха в тренировочных и межигровых циклах, упражнений в занятиях, их сопоставление и выбор наилучших вариантов.

При наличии множества параметров тренировки большое значение имеет выбор критериев оптимальности, одного оптимального критерия или их сочетания, численное значение которых принимается в качестве измерителя эффективности функционирования системы тренировки.

Среди множества параметров, главным, обычно используемым в практике тренировки футболистов, являются сроки подготовки к соревнованиям. Чем рациональнее используется время на подготовку и восстановление, тем эффективнее процесс тренировки.

Время неразрывно связано с пространством. Хорошо продуманные организация соревнований, расположение мест занятий и состязаний, размещение оборудования и специальных устройств в местах занятий позволяют высвободить время для тренировки.

Оптимальный план тренировки, календарь соревнований предполагают такое максимальное использование достижений науки, передового опыта тренировки, материально-технического обеспечения процесса тренировки на уровне современных требований.

Реализация принципа научного управления процессом тренировки насущный вопрос. Получение контрольных результатов от применения системы управления процессом тренировки составляет сущность принципа эффективности. Положительные результаты в росте спортивного мастерства, состоянии здоровья футболистов являются критерием оценки успешной реализации принципа эффективности управления процессом тренировки.

Важным звеном управления процессом тренировки футболистов является систематичность контроля реализации программы тренировки воздействия на занимающихся, динамики

развития спортивной формы футболистов и их здоровья. Все это составляет требования принципа систематичности контроля.

Принцип основного (ведущего) звена. Управление процессом тренировки представляет собой комплекс взаимосвязанных друг с другом задач, неодинаковых по своему значению.

Футболистам приходится выступать в самых различных состязаниях. Умение выбрать из всех состязаний самое главное, успех выступления в котором позволит решить всю совокупность участия в футбольных соревнованиях, – принцип управления основного звена.

Заключение

Четкое использование общепедагогических и специфических принципов позволяет тренеру эффективно выстроить тренировочный процесс и добиваться высоких спортивных результатов на протяжении многолетней подготовки высококвалифицированных мини-футболистов.

? Контрольные вопросы

1. Что Вы понимаете под термином «принципы тренировки»?
2. Перечислите основные общепедагогические принципы?
3. Дайте краткую характеристику общепедагогическим принципам.
4. Раскройте сущность специфических принципов спортивной тренировки в мини-футболе (футзале).
5. Охарактеризуйте механизм применения принципа наглядности в процессе многолетней подготовки мини-футболистов.
6. Охарактеризуйте механизм применения принципа систематичности в процессе многолетней подготовки мини-футболистов.
7. Охарактеризуйте механизм применения принципа всесторонности в процессе многолетней подготовки мини-футболистов.
8. Охарактеризуйте механизм применения принципа постепенности в процессе многолетней подготовки мини-футболистов.
9. В чем заключается сущность принципа волнообразно-сти в мини-футболе (футзале)?
10. Что Вы понимаете под термином «принципы управления»?
11. В чем заключается сущность принципов объективности, оптимальности, научного управления и основного (ведущего) звена в мини-футболе (футзале)?

Лекция 3
Построение процесса спортивной подготовки в мини-футболе (футзале)

3.1. Структура процесса спортивной подготовки

Многолетняя подготовка мини-футболистов, направленная на достижение высот спортивного мастерства, – это многолетний педагогический процесс, система, охватывающая занимающихся от 8-10 до 35 лет и старше и строящаяся на основе определенной структуры.

Она включает 4 стадии:

– фундаментальную подготовку;

– овладение спортивным мастерством;

– профессиональную деятельность;

– спортивное долголетие.

Таблица 1

Структура многолетней подготовки мини-футболистов

Стадия	**Фундаментальной подготовки**			**Овладения спортивным мастерством**		**Профессиональной деятельности**	**Спортивного долголетия**
Этап	предварительной подготовки	начальной специализации	углубленной тренировки	спортивного совершенствования		высших достижений	сохранения и поддержания тренированности
Возраст, лет	8–9–10	11–12	13–15	16–18	19–20	с 19–20 до 30–33	ветераны

Подготовка мини-футболистов строится по этапам с учетом возрастных особенностей занимающихся:

1. Этап предварительной подготовки приходится на младший школьный возраст (дети 8-10 лет) и называется этапом начального обучения.

2. Подростки 11–15 лет обучаются в учебно-тренировочных группах – этап начальной специализации (1-й и 2-й год обучения) и углубленной подготовки (3-й, 4-й, 5-й год обучения для юных мини-футболистов 13–15 лет).

3. Спортсмены 16 лет и старше – группы спортивного совершенствования (стадия овладения спортивным мастерством).

4. К 18 годам мини-футболисты завершают обучение в спортивных школах и их дальнейшее овладение спортивным мастерством продолжается в молодежных составах клубных команд высокой квалификации или в студенческих командах.

5. Стадия профессиональной деятельности приходится на возраст, наиболее благоприятный для индивидуально максимальных спортивных результатов. В дальнейшем, у одних спортсменов раньше, у других позже, неизменно происходит снижение функциональных возможностей организма и возникает необходимость постепенного снижения объемов и напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок.

6. На стадии спортивного долголетия отдельные мини-футболисты еще продолжают некоторое время успешно выступать, однако для большинства спортивные занятия носят общекондиционную и оздоровительно-рекреационную направленность.

Каждый этап имеет определенную длительность и преимущественную направленность тренировки. Переход от этапа к этапу происходит согласно закономерностям становления спортивного мастерства и обусловлен не только календарным, но и биологическим возрастом мини-футболистов, уровнем их физического развития и подготовленности, степенью адаптации к возрастающим нагрузкам.

3.2. Основы планирования процесса спортивной подготовки

Планирование – это совокупность установок, определяющих на конкретный отрезок времени задачи, средства, методы, формы занятий, а также составление конкретной документации.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы, с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Планирование подготовки мини-футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности и обусловлены формированием учебных групп на основе следующих методических положений:

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Режимы учебно-тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обусловливаются стажем занятий, выполнением контрольных

нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровню спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в учебные группы. Допускаются превышение указанного возраста не более чем на 2 года. Максимальный возраст учащихся групп высшего спортивного мастерства определяется в каждом виде спорта.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от спецификации мини-футбола и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группой.

5. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период сокращается, но не более чем на 2 часа, начиная с УТГ.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных устанавливается по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения; для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных, по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения; для групп спортивного совершенствования – по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в учебно-тренировочных группах 4-х академических часов.

При составлении планирования, начиная с учебно-тренировочной группы 13–14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

6. Количество учащихся в группах – минимальное. Учитывая особенности вида спорта и возможности школы в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено на пять человек в группах начальной подготовки, на три человека в учебно-тренировочных группах и на два человека – в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

7. Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля хода подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе НП два раза в год, в УТГ и ГСС не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль). Для перевода в следующую группу на последующий год обучения учащиеся каждой учебной группы должны сдать определенное количество нормативов (см. нормативные требования).

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

8. Обязательным компонентом подготовки юных мини-футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, соревнования с участием команд различных возрастных групп.

9. Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

3.3. Виды планирования спортивной подготовки

Необходимым условием эффективного управления многолетней подготовкой юных футболистов является правильное планирование. Оно дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮСШОР, секций коллективов физической культуры и др.).

Программа, как правило, состоит из следующих разделов: 1) объяснительная записка; 2) учебный план 3) план-график на год; 4) содержание программного материала; 5) контрольные нормативы и требования; 6) литература.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные

планы на 2–3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет. В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели, опираясь на которые можно было бы правильно составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы: 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды); 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам; 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов; 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла; 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году; 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам; 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки; 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки; 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации; 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К документам текущего планирования относятся план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к

отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные годичные и оперативные и т. д.) должны включать в себя:

1) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды);

2) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

3) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;

4) тренировочные и воспитательно-методические указания;

5) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в мини-футболе должны являться следующие знания:

а) для многолетних и годичных макроциклов – индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена, а в командных видах спорта – команды в

целом; специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;

б) для отдельного этапа (мезоцикла) – принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе, в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;

в) для микроцикла – целесообразные формы сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

3.4. Периодизация годичного тренировочного цикла

Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Знание и использование этих закономерностей позволяют подготовить мини-футболистов к достижению высоких результатов в данном годовом цикле. В работе с юными мини-футболистами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младшего, возраста основная направленность тренировки – обучающая.

Начиная с середины этапа углубленной тренировки (возраст 13–14 лет), в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период. Задача периода – обеспечить разностороннюю подготовку юных мини-футболистов и на этой основе совершенствовать их технико-тактическое мастерство. Тренировки должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основная направленность общеподготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы. Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств; техническая и тактическая подготовка – на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий. На данном этапе удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).

Тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы. Задачи физической подготовки – дальнейшее повышение функциональных возможностей юных мини-футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики игры). Технико-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема.

Основное средство подготовки – специализированные упражнения с мячом. Более широко используются интервальный и соревновательный методы. Однако игровая подготовка не должна подменять учебно-тренировочной работы.

Соревновательный период. Цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода. Продолжается совершенствование ранее изученных технических приемов. Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления юных футболистов, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями.

Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы.

В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4–6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности юных футболистов преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер.

Переходный период. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости).

Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика интенсивности нагрузки.

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных

микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных мини-футболистов являются недельные микроциклы. Тренировочные микроциклы планируют в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развития спортивной формы. Основной задачей соревновательного (межигрового) микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение оптимальной подготовки к следующей игре. При планировании содержания занятий в микроцикле и их системе необходимо учитывать закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств.

На основании месячных и недельных планов разрабатывают конспекты отдельных занятий (уроков), которые являются основной формой тренировки юных мини-футболистов.

3.5. Основы построения тренировочных микроциклов в процессе спортивной тренировки

Структурной единицей тренировочного процесса в мини-футболе, как и в других видах спорта, является микроцикл: В практике мини-футбола наибольшее распространение получил семидневный тренировочный микроцикл.

В обычных условиях мини-футболисты тренируются 1–2 раза в день. Продолжительность этих занятий от 90 до 120 мин. В условиях учебно-тренировочного сбора имеются большие возможности для качественного проведения процесса подготовки. В зависимости от состояния спортсменов и задач учебно-тренировочного процесса микроциклы могут быть развивающими и поддерживающими.

Согласно существующему мнению специалистов, развивающими в мини-футболе являются микроциклы, в которых применяются занятия с большой нагрузкой. Наиболее оптимальными в соревновательном периоде являются микроциклы 6 + 1 (пять тренировочных дней, 6-й день – календарная игра, 7-й день – выходной). Следовательно, такие тренировочные микроциклы будут способствовать лишь поддержанию достигнутого уровня подготовленности.

Наиболее распространенными вариантами микроциклов в мини-футболе, являются: семидневный («развивающий») -7Р; трехдневный («поддерживающий») – 3П.

Развивающий семидневный тренировочный микроцикл. В нем предусматривается проведение 13 практических занятий за 6 рабочих дней. Объем только тренировочной нагрузки в микроцикле составляет свыше 17 ч., не считая теории (10 ч.) и восстановительных мероприятий. На шестой день микроцикла обязательно проводится товарищеская игра.

Все утренние занятия проводятся с акцентом на развитие скоростно-силовых способностей (анаэробная алактатная направленность), четыре из которых выполняются повторным методом, а одно – интервально-серийным. Скоростносиловые упражнения применяются после десятиминутной разминки, которая состоит из легкого бега (5 мин) при пульсе 120–135 уд./мин и серии общеразвивающих упражнений: наклоны, приседания, пружинящие покачивания, прыжки и 2–3 ускорения по 30–40 м. В целом на нагрузки скоростно-силовой направленности отводится около 50 % общего времени. Нагрузки

преимущественной аэробной направленности занимают около 19 %, а остальное время занимают упражнения анаэробной гликолитической и аэробноанаэробной направленности (специальная выносливость).

Целесообразно добавить, что в отдельные тренировочные занятия включены упражнения равной направленности. Например, дневное занятие второго дня микроцикла в целом имеет смешанную направленность, но его первая половина посвящена развитию быстроты (анаэробная алактатная), а вторая часть тренировки связана с совершенствованием специальной выносливости. Аналогичное сочетание равнонаправленных нагрузок встречается и в вечернем занятии третьего дня микроцикла. Установлено, что такое сочетание срочных тренировочных эффектов оказывает положительное действие.

Первый день микроцикла считается послеигровым, поэтому утренняя и дневная нагрузка выполняются с преимущественной аэробной направленностью. Главная задача этих занятий – ускорить восстановительные процессы ведущих функциональных систем организма. Причем дневную тренировку целесообразно проводить в бассейне.

Практические занятия проводятся в следующие часы: утреннее – 8.00-8.30; дневное – 11.30–13.30; вечернее -18.00–19.30.

Со второго дня начинается целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств. В утреннем занятии в течение примерно 20 мин футболисты выполняют прыжки через мячи, положенные в ряд (7–8 м), на одной и обеих ногах. Через барьеры спортсмены прыгают только толчком с двух ног.

Самая тяжелая работа проводится в дневном занятии третьего дня. Футболисты выполняют прыжки в глубину с тумбы высотой 70 см с последующим выпрыгиванием вверх толчком двумя ногами. Выполняется 10 таких прыжков, после чего дается 3-минутная пауза отдыха. Во время паузы прыжки выполняет другая группа футболистов.

После выполнения серии из двух десятикратных повторений дается 10-минутная пауза, в течение которой спортсмены совершенствуют технику (жонглирование и передачи мяча в парах).

Вечернее занятие третьего дня начинается с работы скоростно-силовой направленности, но с применением изометрических упражнений. Комплекс состоит из последовательных воздействий на мышечные группы ног: переднюю поверхность бедра, заднюю поверхность бедра, приводящие и отводящие мышцы.

Упражнения выполняются в парах, сидя и лежа на газоне. Футболист, реализующий задание, развивает максимальное мышечное усилие, а партнер противодействует перемещению конечности в течение 8 с. Например, спортсмен лежит на спине, ноги развернуты в стороны на 45–50 см и упираются внутренней стороной стоп в расставленные ноги партнера. Суть задания состоит в том, чтобы напрягать приводящие мышцы ног при попытке их соединения вместе. Продолжительность комплекса с учетом последовательной смены работы в парах составляет около 50 мин.

Этот комплекс применяется также в утреннем занятии следующего дня, но его продолжительность сокращается до 20 мин.

Необходимо также обратить внимание на комплекс нетрадиционных упражнений – беговые упражнения «в гору» и под уклон (3–5°). Бег в гору применяется для того, чтобы научить футболистов высоко выносить бедро при беге и одновременно развивать силу мышц передней поверхности бедра. Бег под уклон способствует развитию частоты движений ног при беге, что для футболистов имеет существенное значение.

В шестой день микроцикла проводится педагогическое тестирование (1 ч), а вечером – тренировочная игра, которая с учетом разминки представляет нагрузку смешанной направленности в объеме 100 мин.

Поддерживающий тренировочный микроцикл состоит из двух тренировочных и одного игрового дней. Выходные дни отсутствуют, так как такой график бывает в основном в футбольных турнирах, и после игры спортсменам предоставляется возможность побольше поспать. В связи с этим па следующий день после игры утреннее занятие не проводится. Дневное занятие организовывается вне стадиона. При соревнованиях в других городах участникам не обязаны предоставлять время в бассейне, и поэтому тренировку лучше проводить за городом: после непродолжительного кросса (25 мин) даются игровые упражнения (10–15 мин).

В этом микроцикле не применяются прыжки в глубину, но остаются упражнения изометрического характера и беговые упражнения на наклонной местности. Причем работа скоростно-силовой направленности выполняется только в двух утренних занятиях и частично при разминке в дневных и вечерних тренировках. Если общие временные затраты на практические занятия составляют 3 часа 45 мин, то на скоростно-силовые упражнения отведено около 25 % объема.

В третий игровой день микроцикла проводится утреннее

занятие.

В зависимости от продолжительности централизованной подготовки, сочетания семидневного развивающего (7Р) и трехдневного поддерживающего (3П) микроциклов могут быть различными. Как правило, продолжительность учебно-тренировочного сбора в футболе не превышает 20 дней. Согласно нашим данным, в соревновательном периоде достоверное повышение уровня физической подготовленности достигается не менее чем за 14–18 дней. При такой последовательности подготовки после двух 7Р следует один микроцикл 3П. Вышеупомянутый эффект тренировки позволяет на достаточно высоком уровне реализовать достигнутый потенциал в соревнованиях. Между играми следует тренироваться в поддерживающем режиме. При 2-дневных интервалах между играми применяется вариант вечернего занятия второго дня поддерживающего микроцикла.

Заключение

В заключение отметим, что в рамках построения тренировочного процесса мини-футболистов следует тщательно подходить к учету закономерностей подготовленности спортсменов в тот или оной период годичного тренировочного цикла, что позволяет добиваться высоких спортивных результатов.

? Контрольные вопросы

1. Перечислите стадии многолетней подготовки спортсменов в мини-футболе (футзале).

2. Сколько этапов многолетней подготовки применяется в мини-футболе (футзале)? Дайте им краткую характеристику.

3. Что означает термин «планирование» в мини-футболе (футзале)?

4. Что является предметом планирования в мини-футболе (футзале)?

5. Какие применяют методические положения при формировании учебных групп в мини-футболе (футзале)?

6. По каким критериям устанавливается наполняемость учебных групп в мини-футболе (футзале)?

7. Перечислите основные виды планирования тренировочного процесса в мини-футболе (футзале).

8. Из каких разделов состоит программа подготовки в мини-футболе (футзале)? Дайте краткую характеристику разделов программы.

9. Перечислите основные документы контроля в мини-футболе (футзале).

10. Какие разделы должны включать в себя тренировочные планы в мини-футболе (футзале)?

11. Какие знания необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса в мини-футболе (футзале)?

12. Раскройте сущность периодизации спортивной тренировки в мини-футболе (футзале).

13. Что такое микроцикл и какие виды микроциклов бывают в процессе подготовки мини-футболистов? Дайте им краткую характеристику.

Лекция 4
Физическая подготовка в мини-футболе (футзале)

4.1. Теоретико-методические аспекты физической подготовки

Для достижения высоких спортивных результатов в мини-футболе первостепенное значение имеют уровень физической подготовленности спортсмена, развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости – и их сочетание в соответствии с особенностями мини-футбола. Поэтому процесс физической подготовки, проводимый в единстве с процессом совершенствования техники движений спортсмена, является ведущим в тренировке в целом.

Всесторонняя физическая подготовка вызывает в организме необходимую перестройку всех физиологических функций и обеспечивает гармоническое развитие всего организма в целом.

Задачи физической подготовки – разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств мини-футболистов, вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта. Конкретно физическая подготовка мини-футболистов направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня физического развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

2. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости).

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Невысокий уровень физической подготовленности мини-футболиста лимитирует его способности при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей игры, с другой – определяют реальные возможности действий мини-футболиста в соревнованиях. Необходимо также отметить, что достаточно высокий уровень физической подготовленности игрока является важным фактором психологического плана, а именно, придает уверенность в борьбе,

способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях.

Функциональные возможности мини-футболиста составляют основу его физической подготовленности. Уровень их развития конкретно проявляется в спортивной работоспособности – способности игрока совершать специфическую для него работу в течение длительного времени, достаточного для получения устойчивых сдвигов.

Физическая подготовка мини-футболистов должна иметь определенное специализированное направление и этим, с одной стороны, способствовать наиболее полному развитию специальных физических качеств и навыков, а с другой стороны, дополняя специальную тренировку, обеспечивать полноценное решение оздоровительных задач спорта.

В зависимости от характера физических упражнений и методов их применения в организме могут иметь место изменения трех типов: 1) содействующие друг другу; 2) нейтральные; 3) противоположные, мешающие друг другу. Если в комплексе изменений преобладают первые, то говорят о положительном влиянии упражнений, или положительном переносе эффекта тренировки. Если преобладают третьи, говорят об отрицательном влиянии упражнений, или отрицательном переносе. В этой связи понятна роль правильного подбора средств физической подготовки, их правильное сочетание, определение оптимальной интенсивности их выполнения, а также установление нужной меры их использования.

Всестороннюю физическую подготовку необходимо осуществлять на всех этапах годичного цикла тренировки, даже в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям. Важно при этом установить рациональное соотношение объемов общей и специальной физической подготовки, меняющееся на каждом этапе тренировки, правильно дозировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Это будет способствовать неуклонному росту уровня специальной физической подготовленности и тренированности спортсмена в течение всего года.

4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие мини-футболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно, укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям мини-футбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Перед ОФП мини-футболиста стоят следующие задачи:

• достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;

• приобрести общую выносливость;

• повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;

• увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;

• улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;

• научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Основными видами общей физической подготовки мини-футболиста являются средства гимнастики, легкой атлетики, плавания и различных спортивных игр.

В мини-футболе необходим правильный подбор комплексных средств общей физической подготовки.

Успешному решению этой задачи способствуют общеразвивающие упражнения. В группу средств общей физической подготовки должны входить такие упражнения, которые:

1) имеют сходство по характеру нервно-мышечных усилий спортсмена и режиму работы его организма в целом с тем видом спорта, в котором специализируется спортсмен (например, рывок штанги, толкание ядра и прыжки);

2) способствуют более полному развитию основных физических качеств (например, использование кроссов, развивающих общую выносливость, являющуюся основой развития скоростной выносливости бегунов на короткие и средние дистанции);

3) направлены на улучшение общей координации движений (развивают ловкость);

4) помогают более полному и быстрому восстановлению работоспособности организма после напряженной тренировочной работы и способствуют повышению общего уровня функционального состояния организма, улучшают здоровье (главным образом, различные подвижные и спортивные игры, легкие кроссы, лыжные прогулки, плавание и т. д. и разнообразные упражнения, проводимые со сниженной интенсивностью в лесу и парке).

Первые три группы играют важную роль в повышении уровня развития физических качеств, последняя группа упражнений имеет большое гигиеническое значение, способствует улучшению восстановительных процессов, нормализации деятельности организма спортсмена, особенно в период больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

4.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей мини-футболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

К группе средств специальной физической подготовки относятся такие упражнения, непосредственная задача которых – развитие тех или иных физических качеств в соответствии со спецификой избранного вида спорта. К ним относятся:

а) упражнения, имеющие сходство не только по характеру нервно-мышечных усилий спортсмена и режиму работы его организма, но и сходные по структуре движений с основным видом упражнений, в которых специализируется спортсмен. В этом случае развитие специальных качеств осуществляется одновременно с совершенствованием координации усилий работающих мышц, вместе с совершенствованием техники выполнения основного упражнения;

б) упражнения, направленные на развитие отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении спортивных упражнений.

4.4. Характеристика физических качеств и способностей

Сила – способность человека напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию.

Мышечная сила характеризуется степенью мышечного напряжения. Производным показателем степени мышечного напряжения у мини-футболистов является величина противодействия силам внешнего сопротивления. Мышечная сила зависит от физиологического поперечника мышц, характера биохимических реакций, особенностей нервной регуляции, степени проявления волевых усилий.

Сила мышц мини-футболистов зависит от целого ряда причин как морфологического, так и биомеханического, биохимического, функционального и нервно-психического характера.

К морфологическим особенностям относится строение мышц: количество мышечных волокон, входящих в ее состав, микроструктурные особенности мышечного волокна; различный биохимический состав, включающий в себя особенности мышц с быстрым и медленным сокращением, с накоплением энергетических веществ.

К биомеханическим особенностям относится площадь начала и прикрепления мышц, их анатомический и физиологический поперечник.

Мини-футболист имеет дело с собственным весом и весом мяча. В связи с этим он использует свою силу, в основном, для преодоления инерции собственного тела и удара по мячу. Начало движения, ускорение, остановка, изменение направления движения, прыжок, удар по мячу – вот те действия, в которых проявляется сила мини-футболиста. Как видно, во всех случаях она носит динамический характер. В основном, во время игры мини-футболисты проявляют скоростно-силовые качества – комплексное сочетание силы и быстроты.

Скоростно-силовые способности определяются умением выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени. К этим силовым противодействиям можно отнести:

а) преодоление силы тяжести веса тела самого спортсмена (удары по мячу ногой и головой в прыжке; отбор мяча в выпаде и подкате; прыжки у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т. п.);

б) преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасыванием мяча;

в) преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника.

Занятия мини-футболом приводят к развитию определенных мышечных групп, их абсолютной и относительной силы, которая, в свою очередь, способствует совершенствованию техники движения и новому развитию силы мышц-синергистов. Такая преемственность развития силы и становления техники движения характерна для мини-футбола.

Сила мышц может меняться в течение суток. Она наиболее выражена во второй половине дня и минимальна в ранние утренние часы, то есть сила мышц подчинена законам хронобиологии.

Для тренера по мини-футболу важно помнить, что прирост силы мышц совпадает с приростом обхватных размеров звеньев тела. Обычно прирост силы мышц отмечается через год или полтора после увеличения объема основных размеров звеньев тела. Для ориентации в приростах силы мышц у девочек 7-12 лет разработаны уравнения регрессии, характеризующие «должную» силу мышц.

Для прироста силы мышц выделяются периоды замедления прироста силы, увеличения и повторного снижения. Первичное замедление прироста силы мышц происходит от 7 до 12 лет, равномерного прироста – от 12 до 14 лет и повторного увеличения с последующим снижением – после 16–18 лет. Это средние данные по популяции.

По окончании периода полового созревания наиболее сильными мышцами у девушек являются разгибатели туловища, у юношей – разгибатели тазобедренного сустава. ИР силы мышц изменяется в широких пределах – от 2 до 20 % в год. Поэтому в каждом возрастном периоде имеется своя топография силы мышц, свойственная только этому возрасту. Для различных форм мышечной деятельности в физкультурной педагогике утвердилось несколько терминов: *максимальная* (наибольшая сила, которую мышца или группа мышц способны проявить); *скоростная сила* (способность мышцы или мышечной группы сообщить определенной массе то или иное ускорение); *силовая выносливость* (способность мышцы или мышечной группы противостоять утомлению при многократном их сокращении). Рассматриваемые физические способности развиваются у детей 4-12 лет в основном методом тренировок с небольшими отягощениями.

Между скоростной силой и максимальной существует связь,

которая проявляется при противодействии – 25–30 % уровня максимальной силы.

Развитие максимальной статической силы на 55 % определяется наследственностью и только на 45 % средовыми влияниями (тренировочным процессом).

Силовое проявление зависит от ряда факторов:

– интенсивности активации мотонейронного пула спинного мозга данной мышцы· количества активированных двигательных единиц и мышечных волокон;

– количества миофибрилл в каждом мышечном волокне;

– скорости сокращения миофибрилл, зависящей от активности АТФ-азы;

– законов механики мышечного сокращения (сила – длина мышцы, сила – скорость сокращения);

– начального состояния. Утомленные мышцы показывают меньшую силу.

Под *быстротой* подразумевается способность игрока совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени.

Быстрота является комплексным, многофакторным двигательным качеством и определяется тремя, относительно независимыми одна от другой, элементарными формами:

– временем реакции;

– временем одиночного движения;

– максимальной частотой движения;

– быстротой начала движения.

Проявления быстроты в мини-футболе весьма многообразны. Скорейшее, а порой и мгновенное выполнение двигательного действия часто оказывается важным в процессе игры. Обычно различают спринтерскую быстроту, быстроту движений и быстроту двигательных реакций. *Спринтерская быстрота* – способность с максимальным напряжением силы развивать предельно высокую скорость. *Быстротой движений* называют скорость сокращения мышцы или группы мышц при одноразовом процессе движений. Наконец, *быстрота реакции* – это способность в кратчайший срок отреагировать на то или иное раздражение.

Уровень развития быстроты в первую очередь определяется функциональными характеристиками центральной нервной системы и периферического звена нервно-мышечного аппарата ребенка: подвижностью нервных процессов, скоростью, силой и частотой нервных импульсов, соотношением быстрых и медленных мышечных волокон (реактивностью мышц и их вязкостью, способностью мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное).

У мини-футболистов с возрастом происходит увеличение частоты воспроизводимых движений и особенно частоты движений, совершаемых в заданном ритме. Так, темп воспроизводимых движений у детей в возрасте от 7 до 16 лет повышается в 1,5 раза. Однако это увеличение протекает неравномерно. Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдает в возрасте от 7 до 9 лет. Средний ежегодный прирост частоты движений в этот период составляет 0,3–0,6 движений в секунду. В 10–11 лет отмечается некоторое его снижение: до 0,1–0,2 движений в секунду с увеличением в 12–13 лет (до 0,3–0,4 движений в секунду). Частота движения в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам, у мальчиков – к 15 годам. После этого у мальчиков средний ежегодный прирост снижается до 0,10,2 движений в секунду, а у девочек после 14–15 лет совсем прекращается.

Скрытый период двигательной реакции обусловлен временем возбуждения рецептора, скоростью передачи сигнала по эфферентным путям в центральную нервную систему, временем центральной задержки, проведением сигнала к исполнительному органу и возбуждением мышцы (создание предпосылки для мышечного сокращения).

Для проявления быстроты движений известное значение имеет скорость проведения возбуждения к исполнительному аппарату. Однако эта величина относительно стабильна и не связана с подвижностью нервных процессов или другими типологическими свойствами нервной системы.

Подвижность нервных процессов при направленном воздействии на нее может изменяться. Наиболее благоприятные предпосылки для увеличения подвижности нервных процессов создаются у детей во время формирования типологических свойств нервной системы (до 12-13-летнего возраста).

Скоростные способности мини-футболистов обусловлены комплексным проявлением форм быстроты в игровой деятельности. В мини-футболе быстрота – это не только скорость передвижения на поле, но и быстрота мышления, и быстрота работы с мячом.

Скоростные способности – комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Факторы скоростных способностей:

– оперативность действия нейромоторного механизма. Время простой реакции у квалифицированных мини-футболистов 100-200мс. Многие действия в мини-футболе (пенальти) выполняются быстрее 100 мс. Этот фактор во многом обусловлен генетически;

– способность к быстрейшей мобилизации состава двигательного действия. Этот фактор поддается тренировке;

– особенности мышечной ткани – процент БМВ, их эластичность, растяжимость;

– уровень развития силы, координации, гибкости

Скоростные способности делятся:

– ациклическая работа – однократное проявление взрывного усилия. В первую очередь зависит от способности ЦНС к мощной импульсации вовлеченных в работу двигательных единиц, совершенствованием межмышечной координации. Зависит от уровня максимальной мощности – комплексного проявления силы и скорости.

– стартовый разгон – быстрый набор скорости с места. Зависит от способности ЦНС к мощной импульсации вовлеченных в работу двигательных единиц, уровня развития максимальной силы, межмышечной координации, большого объема БСа и особенно БСб волокон, мощности алактатного анаэробного механизма мобилизации энергии. Зависит от уровня максимальной мощности – комплексного проявления силы и скорости.

– дистанционная работа – поддержание заданной скорости. При времени движения 15–20 с решающую роль играет способность мобилизовать возможно большее число двигательных единиц (БСа, БСб). При времени движения 20–45 с, помимо вышеназванных моментов, большое значение начинает играть скорость ресинтеза АТФ за счет гликогена мышц, способность ЦНС к иннервации при накоплении лактата, психологическая устойчивость в условиях накопления утомления.

При пробегании мини-футболистами отрезков с максимальной скоростью можно выделить две фазы: фазу увеличения скорости (фазу разгона) и фазу ее относительной стабилизации.

Первая фаза характеризует стартовое ускорение, вторая – дистанционную скорость.

Скоростные качества мини-футболистов складываются из скорости стартового разгона, абсолютной (пиковой) скорости, скорости рывково-тормозящих действий, скорости выполнения технического приема и скорости переключения с одного действия на другое.

Каждое из этих слагаемых играет свою особую роль в игровой деятельности футболистов, причем все формы проявления скорости относительно самостоятельны. А это значит, что каждая из составляющих скорости требует специально направленной работы.

Результат игровых действий мини-футболистов в большинстве случаев зависит от того, насколько быстро нападающий может оторваться от опекуна, а защитник – перехватить форварда. Исследования показывают, что основные дистанции в мини-футболе, которые спортсмены пробегают с максимальной скоростью, составляют отрезки от 3–5 до 8-12 м. Отсюда становится понятным, на сколько важна способность игрока быстро набирать скорость. Скорость стартового разгона зависит от частоты и длины шагов, а также от времени опорной реакции при отталкивании от грунта.

Как правило, мини-футболист располагает резервами скорости на первых 5–8 м. В тоже время, имея неплохую абсолютную скорость на 15-метровом отрезке, он не в состоянии долго ее поддерживать. В игровой же ситуации часто необходимо после пробежки, ускорения быстро набрать максимальную («пиковую») скорость и сохранить ее на дистанции 10–20 м. Однако нельзя забывать о том, что специфика мини-футбола обусловливает характер бега спортсмена. В процессе игры ему приходится резко тормозить и вновь начинать движение под любым углом к первоначальному движению.

Мини-футболисты, у которых скорость движения и техническая оснащенность соответствуют одна другой, могут выполнять технические приемы на высокой скорости и легко менять ее в зависимости от игровой ситуации. В игровой обстановке также важно не только быстро выполнять прием, но и мгновенно переключаться с одного действия на другое.

Под *выносливостью* мини-футболистов понимают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Поскольку двигательная деятельность мини-футболистов во время матча весьма разнообразна, как по технике, так и по интенсивности передвижения, то выносливость будет определяться широким диапазоном биохимических реакций, происходящих в организме спортсмена: аэробных (общая выносливость), аэробно-анаэробных (смешанная выносливость) и анаэробных (скоростная выносливость).

Общая выносливость – это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности.

Общая выносливость характеризуется изменениями в вегетативных функциях, в биохимических и морфологических процессах, которые возникают при выполнении длительной, малоинтенсивной работы. Физиологически оправданными средствами совершенствования общей выносливости выступают

также различные виды циклических упражнений. Это связано с тем, что вегетативный компонент двигательных навыков в циклических видах спорта не имеет существенных различий.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные процессы, происходящие в организме футболиста при выполнении работы умеренной мощности.

Основными факторами, определяющими эффективность аэробной производительности, будут:

а) повышение производительности систем внешнего дыхания (минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, ЖЕЛ, скорость диффузии газов в легких и пр.);

б) повышение производительности систем кровообращения (минутный и ударный объемы, ЧСС, скорость кровотока);

в) повышение производительности системы крови (содержание гемоглобина);

г) повышение тканевой утилизации кислорода;

д) совершенствование слаженности всех систем.

Смешанная выносливость мини-футболистов определяется их способностью выполнять двигательную и игровую деятельность длительное время в умеренном режиме, либо кратковременную деятельность с максимальной интенсивностью, а также быстро переключаться с одного вида работы на другой.

В процессе совершенствования аэробно-анаэробных возможностей решаются следующие задачи:

а) повышение анаэробных возможностей (главным образом, их гликолитического компонента);

б) повышение аэробных возможностей (в частности, совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем);

в) совершенствование быстроты переключения физиологических функций при изменении интенсивности работы;

г) повышение физиологических и функциональных границ устойчивости по отношению к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

Скоростную выносливость можно определить, как способность мини-футболистов поддерживать высокую скорость во время длительного повторного выполнения работы на дистанциях от 5 до 10–15 м.

Выносливость к скоростной работе обеспечивается также высоким уровнем уравновешенности и силы нервных процессов. Скоростную выносливость можно рассматривать, как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении работы, характеризующейся максимальной силой возбуждения и оптимальной частотой движений (спринтерская

выносливость).

Ловкость – это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость мини-футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных положений (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке и т. п.), то станет понятным, насколько важен для эффективной игровой деятельности мини-футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов

В настоящее время известно, что ловкость имеет сложную структуру:

– *способность к ориентированию в пространстве* – это возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела (или его частей) и осуществлять движения в нужном направлении;

– *способность к дифференцированию параметров движений* обусловливает высокую точность и экономичность *пространственных* (воспроизведения углов в суставах), *силовых* (напряжения в рабочих мышцах) и *временных* (воспроизведения микроинтервалов времени) параметров движений;

– *способность к реагированию* – позволяет быстро и точно выполнять целостное, кратковременное движение на известный или не известный заранее сигнал всем телом или определенной его частью (рукой, ногой, туловищем);

– *способность к перестроению двигательной деятельности* – быстрота переключения с одних двигательных действий на другие, соответственно изменяющимся условиям;

– *способность к согласованию двигательных действий* – это соподчинение отдельных движений и действий, соединение их в целостные двигательные комбинации;

– *способность к равновесию* – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела (в стойках) или по ходу выполнения движений (в ходьбе, при выполнении акробатических

упражнений);

– *способность к ритму* – точное воспроизведение заданного ритма двигательного действия или адекватное его варьирование в изменяющихся условиях;

– *вестибулярная (статокинетическая) устойчивость* – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (например, после кувырков, бросков, поворотов и др.);

– *способность к обучаемости движениям* – определяется возможностями двигательной памяти и характеризует умение или неумение индивида быстро осваивать новые (в том числе сложнокоординационные) двигательные действия;

– *способность к произвольному расслаблению мышц* – оптимальное согласование расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент выполнения движений.

Связь ловкости с двигательным навыком очевидна. Возможность построения нового двигательного действия при изменившейся спортивной ситуации может быть реализована только тогда, когда уже имеются сложившиеся двигательные автоматизмы. Взятые под контроль сознания, они дают начало новому движению – умению, отвечающему сложившейся ситуации.

Следовательно, одним из условий, определяющих качество ловкости, будет наличие стабилизированных форм двигательной деятельности, изменяющихся в зависимости от условий, в которых она осуществляется.

Ловкость определяется степенью совершенства приобретенных двигательных навыков: чем лучше способ управления движением, тем легче образуется новый двигательный элемент, отвечающий задачам текущей обстановки.

Любые двигательные действия мини-футболиста связаны с сохранением устойчивого положения тела, которое обеспечивает нормальное функционирование всех физиологических систем, оптимальную амплитуду движений, рациональное распределение мышечных усилий, и, вследствие этого, – экономичность энерготрат и повышение эффективности двигательного действия.

Первый компонент – рациональное положение тела, способствует лучшему сохранению равновесия. Так, балансировка тела на узкой опоре осуществляется гораздо легче, если руки свободно разведены в стороны.

Второй компонент – сохранение устойчивого положения тела, связан с минимизацией количества степеней свободы. Разнообразные движения тела могут иметь сотни степеней свободы. В этом случае практически невозможно управлять

двигательной деятельностью ребенка. Рациональная двигательная координация характеризуется, прежде всего, уменьшением количества степеней свободы.

Третий компонент – дозировка и перераспределение мышечных усилий. Сложность сохранения устойчивого положения тела после выполнения какого-либо движения (поворота, прыжка) заключается в том, что усилия мышечных групп имеют кратковременный характер, возникая лишь в определенных фазах двигательного действия; при этом в начале и конце движения величина этих усилий различна. Объем прилагаемых мышечных усилий в значительной степени определяется конкретным проявлением равновесия.

Четвертый компонент – уровень пространственной ориентации. Для выполнения любого двигательного действия – от элементарных естественных движений до технически сложных упражнений – необходим определенный уровень пространственной ориентации. Чем она лучше, тем легче сохранять устойчивое положение тела.

Таким образом, можно сделать вывод, что ловкость – многоструктурное и сложное физическое качество, которое является одним из основных для мини-футболистов.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от формы суставной поверхности, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы. В мини-футболе она проявляется при выполнении сложных технических приемов (удары по летящему мячу и в падении; отбор мяча в выпаде, шпагате и подкате; игровые действия вратаря в падении и т. д.).

При недостаточной гибкости у спортсменов:

а) замедляется темп приобретения двигательных навыков;

б) чаще обычного возникают повреждения;

в) не полностью используются двигательные качества;

г) ограничивается амплитуда движений, что снижает быстроту действий и приводит к повышенному напряжению мышц.

Амплитуда движений у мини-футболистов зависит от анатомических особенностей суставных поверхностей, характера сочленений, эластичности тканей, окружающих суставы, а также от функционального состояния центральной нервной системы и двигательного аппарата.

Различают *активную и пассивную* гибкость. Активную гибкость отличает амплитуда движений, достигаемая мышечной тягой. Пассивная гибкость проявляется под воздействием

внешних сил (например, при помощи партнера). Пассивная гибкость больше активной и ограничивается только анатомическими особенностями строения определенных частей тела.

В спортивной деятельности и в естественных движениях гибкость практически никогда не проявляется в своих предельных величинах. Однако совершенная техника немыслима при ограничении необходимой амплитуды движения. Поэтому специальное ее воспитание должно быть составной частью тренировочного процесса.

В тоже время чрезмерная подвижность, «разболтанность», может быть препятствием для технически правильного выполнения некоторых спортивных движений (например, отталкивания при выполнении прыжков).

Предельная амплитуда движений в суставах у человека меняется на протяжении онтогенеза. Это настолько естественно и общепризнанно, что специальных исследований не обнаружено. Однако в плане ориентации в мини-футболе такие данные необходимы, так как имеются такие виды, где подвижность суставов играет первостепенную роль.

Под *подвижностью* понимают амплитуду движения в одном суставе. Различают *активную, пассивную* и *скелетную подвижность.* Самой большой подвижностью является пассивная, так как под влиянием внешних сил суставные концы костей, образующих сустав, могут расходиться. Активная подвижность меняется с возрастом. Зависит она от тренировочных нагрузок в том случае, если сочетаются физические нагрузки силового и стретчингового порядка. Активная подвижность достигает самых высоких показателей для сустава независимо от строения тела спортсмена.

4.5. Методика развития физических качеств и способностей

Развитие силы. В качестве основных средств развития силы у юных футболистов рекомендуются две группы упражнений, которые отличаются друг от друга по характеру используемых отягощений:

– упражнения с внешним отягощением (гантели, набивные мячи, эспандеры, штанга, бег по песку, опилкам, снегу, вес или сопротивление партнера);

– упражнения с преодолением веса собственного тела занимающихся (гимнастические упражнения, лазанья, отжимания, приседания и т. п.).

Упражнения первой группы рекомендуется использовать в работе с юными футболистами для развития основных мышечных групп, особенно мышц ног, спины и живота. Это диктуется тем, что в игре им приходится выполнять сложные движения, а также сохранять равновесие в одноопорном состоянии.

Упражнения второй группы позволяют занимающимся переходить от медленных движений к быстрым, от простых к более сложным. Такие упражнения можно повторять тем больше, чем короче путь перемещения тела, а также, чем меньшая часть тела юных мини-футболистов используется в качестве отягощения.

Тренеры-преподаватели в работе с юными мини-футболистами должны использовать прежде всего такие упражнения, которые обеспечивали бы постепенное и постоянное нарастание сопротивления. Темп выполнения таких упражнений должен оставаться оптимальным (примерно средним). На наш взгляд, для развития силы у юных мини-футболистов целесообразно применять преимущественно такое методическое направление, как преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений.

Упражнения с непредельными силовыми напряжениями позволяют контролировать технику выполнения движений, а, следовательно, выполнять движения более координировано. Основными методами развития силы у юных футболистов являются методы повторно– и серийно-интервального упражнения.

Методы развития силы и скоростно-силовых способностей. В мини-футболе велико значение развития силы (для скорости движения). В мини-футболе, как нигде, остро ставится вопрос о

комплексном развитии всех физических качеств. Поэтому, хотя значительное внимание и должно быть уделено развитию абсолютной силы, но производится это в сочетании с развитием скорости и выносливости. Основным методом развития физических качеств, в том числе и силы, является «поточный» метод, который наиболее полно решает комплексные задачи в физической подготовке спортсменов. Мини-футболистам для быстроты передвижения на площадке, для развития прыгучести («прыжковой силы») и хорошего, свободного владения своим телом нужна также, как и прыгунам-легкоатлетам, большая общая и, особенно, специальная сила, главным образом, мышц нижних конечностей. Здесь должен быть применен весь комплекс упражнений и методов развития силы спринтеров и прыгунов.

Развитие быстроты. Для мини-футбола, отличающегося постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, характерны комплексные формы проявления быстроты, основным методом развития которых является повторное выполнение различных циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частотой. Таким упражнением, в основном, является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений.

В таком упражнении рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных. Большое внимание в тренировке быстроты юных мини-футболистов должно уделяться также выполнению упражнений в облегченных условиях (например, бег под уклон, бег за лидером и т. п.).

В таких упражнениях занимающиеся стараются как бы с разгона перейти временно установившийся у них скоростной предел и, хотя бы на небольшом расстоянии, достичь еще большей скорости.

Упражнения на быстроту дают больший эффект, если тренеры спортивной школы имеют возможность контролировать и точно оценивать достигнутый уровень быстроты своих воспитанников. Следует также иметь в виду, что большое значение для достижения в упражнениях максимальной быстроты имеет соревновательный метод.

Таким образом, основой методики развития быстроты у юных мини-футболистов являются беговые упражнения, выполняемые с максимально предельной интенсивностью в течение не более 15 с. Перед тем, как выполнять такие упражнения, рекомендуется провести разминку длительностью не менее 15–20 мин.

Основными средствами воспитания быстроты в мини-футболе являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Приведем ряд методических

приемов, которые способствуют развитию этого качества:

Неотъемлемой частью физической подготовки мини-футболистов должна быть спринтерская подготовка, поскольку спринтерские упражнения, спринтерский бег играют огромную роль в развитии скоростных качеств.

Для этого имеется несколько методов повышения скорости движений:

1. Выполнение упражнения в затрудненных условиях, стимулирующих последующую мышечную деятельность спортсмена, выполняемую в нормальных условиях.

2. Выполнение упражнения в облегченных условиях с более высокой скоростью и в более быстром темпе.

3. Выполнение упражнения в обычной обстановке при несколько изменяющихся условиях.

Сущность первого метода легче всего раскрыть на примере упражнений с отягощениями, так как они являются наиболее типичными. Выше были рассмотрены методы применения силовых упражнений в двух планах: во-первых, использование их с целью повышения уровня силовой подготовки; во-вторых, в качестве средства повышения тонуса мышц и улучшения функционального состояния двигательного аппарата спортсмена.

Несколько более широкой известностью пользуется второй метод повышения скорости движений – выполнение упражнений в облегченных условиях. Основная задача этого метода – путем более быстро выполняемых упражнений в облегченных условиях добиться превышения обычной скорости и темпа движений и на основе этого освоить новый, более эффективный ритм движений. Облегчение условий выполнения упражнений способствует также процессу совершенствования техники спортивных движений.

Этот метод, в зависимости от задач тренировки, применяется с разными целями в различные периоды тренировки. Так, в подготовительном периоде он используется, главным образом, для совершенствования техники, а в основном – для повышения скорости движения. В первом случае упражнения могут выполняться с варьированием различных скоростей движений, во втором – преимущественно на максимальных скоростях при полной мобилизации волевых усилий. Существует несколько вариантов второго метода, которые могут иметь частное значение для определенных видов спорта. Другой вариант – выполнение упражнений с укороченной амплитудой движений, позволяющей развивать большую частоту движений.

Распространенным методом повышения скорости движений является третий метод. Спортсмен многократно повторяет упражнение, в котором специализируется, выполняя его в

нормальных условиях.

Существует два варианта применения этого метода. Первый – выполнение упражнений с нарастающей скоростью, доходящей до максимально возможной. Нарастание скорости движений здесь происходит с каждым последующим повторением выполнения двигательного акта. В этом случае тренировочная работа производится несколькими сериями, по 10–15 движений в каждой. Все серии заканчиваются упражнениями, выполняемыми с максимальной интенсивностью. Этот вариант позволяет наиболее успешно сочетать процесс повышения скорости с процессом совершенствования техники. Во втором варианте повторение упражнений происходит при нарастании максимальной интенсивности рабочих усилий сразу же, с самого начала упражнения.

Для мобилизации волевых усилий при упражнениях, направленных на повышение скорости движений, нужно ставить перед спортсменом задачу – превысить результат, показанный им в предыдущем упражнении.

Важной стороной процесса повышения скорости движений также, как и других качеств, является дозировка скоростных упражнений в тренировочном процессе в целом, которая в большой мере определяется объемом работы, выполняемой с максимальными усилиями. Упражнения, проводимые с максимальной интенсивностью, – сильнодействующее средство, вызывающее быстрое утомление организма. Поэтому тренировка в упражнениях, связанных с максимальной скоростью движений, должна проводиться чаще, но в небольшом объеме. Это относится и к упражнениям, направленным на повышение скорости движений. Вместе с тем, в мини-футболе спортивная техника имеет сложную структуру движений, основной объем в упражнениях в собственном виде спорта (точно так же, как и при развитии силы) выполняется при средних, затем больших напряжениях (70–90 % максимального результата) и значительно меньший – при максимальных.

Развитие выносливости. Основными методами развития у юных мини-футболистов общей выносливости являются равномерный и интервальный. Учитывая специфику мини-футбола, в занятиях с юными мини-футболистами следует развивать как можно лучше дыхательные (аэробные) возможности организма (это требуется для того, чтобы в течение всего матча выдержать высокий темп). Одновременно игроку для выполнения неоднократных рывков (чем изобилует мини-футбол) необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей. Для развития общей выносливости у юных мини-футболистов рекомендуется

использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах, которые должны выполняться в относительно равномерном темпе. Приемлемы также и ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры). В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости у юных мини-футболистов можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений. В целом же оптимальной стратегией развития выносливости у юных мини-футболистов является использование в учебно-тренировочном процессе упражнений, задействующих все основные мышечные группы.

Для развития скоростной выносливости у юных футболистов рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры).

Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости. Основным критерием такого развития является время, в течение которого на занятиях поддерживаются заданная скорость или темп движений. Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения – 20–30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 1–3 мин, количество повторений – 4–8.

Для развития игровой выносливости у юных мини-футболистов рекомендуется использовать разнообразные методические приемы, рациональность которых доказана спортивной практикой (продление времени учебных игр сверх обычного на 5-10 мин, введение в игру новых или отдохнувших противников, учебные игры с уменьшенными составами, использование в процессе учебных игр упражнений различного тренирующего воздействия). Высокий темп, характерный для современного мини-футбола, требует от наставников юных мини-футболистов развития способности многократно входить в игру, полностью выкладываться в определенные промежутки времени, преодолевая в ходе матча значительное утомление от повторяющихся нагрузок высокой интенсивности. В целях подготовки организма занимающихся к выполнению такого игрового режима рекомендуется широко использовать интервальный метод тренировки. Например, в учебных играх высокой интенсивности с увеличением игрового времени можно

планировать перерывы до 5 мин для отдыха или выполнения какого-либо технического приема. При этом после каждого такого перерыва игрокам дается задание действовать с максимальной активностью и интенсивностью. Или же вместо обычных 3–4 мин игрового времени, как правило, проводимого игроками в своей смене в календарных матчах, в учебных играх рекомендуется использовать 5-7-минутные отрезки и т. п.

В работе с юными вратарями рекомендуется также уделять внимание развитию, так называемой, *прыжковой выносливости,* т. е. способности многократно повторять прыжки за мячом в высоту, в стороны, вперед, в том числе в условиях единоборства с соперниками. Характер и общий объем нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие выносливости, определяются с учетом возраста, пола и физической подготовленности занимающихся.

Включая в тренировки упражнения для развития выносливости, необходимо предусматривать, чтобы тренировочные и соревновательные воздействия соответствовали функциональным возможностям и уровню подготовленности игрока. Интенсификация нагрузок возможна при широком использовании средств, стимулирующих восстановительные процессы в организме спортсмена.

Необходимо, прежде всего рациональное построение занятий. Здесь большое значение имеют:

– правильное сочетание нагрузок и отдыха;

– вариативность средств и методов тренировки;

– проведение активного отдыха в день, следующий после дня занятий с максимальной нагрузкой;

– выполнение упражнений в паузах между основными упражнениями для активного отдыха и расслабления;

– пассивный отдых в состоянии полного расслабления (желательно в воде);

– спользование музыки и ритмолидера;

– проведение тренировок в разнообразных условиях (на стадионе, в лесу, парке, на берегу реки и т. д.);

– обеспечение хороших бытовых условий и устранение отрицательных факторов;

– обеспечение рационального питания и витаминизации, массаж, физиотерапия.

Развитие ловкости. К средствам развития общей ловкости относятся акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы. Развитию общей ловкости также способствует выполнение юными мини-

футболистами знакомых упражнений в непривычных условиях (иное покрытие площади, занятия на газоне, иное расположение препятствий и т. п.), а также зеркальное выполнение упражнений.

Основными средствами развития специальной ловкости у юных мини-футболистов являются имитационные и основные упражнения по технике мини-футбола, различные эстафеты, акробатические упражнения и их сочетания, выполняя которые, занимающиеся должны выходить из неожиданно сложившихся ситуаций с помощью находчивых и быстрых действий. При работе с юными вратарями (для развития у них навыков управления своим телом в безопорном положении) рекомендуется шире использовать упражнения на батуте с применением различных пружинистых мостиков, а также акробатических прыжков.

При использовании средств физической подготовки в интересах развития ловкости нужно учитывать ряд обстоятельств. Прежде всего, для овладения собственными движениями важно, чтобы каждое упражнение, применяемое для развития какого-либо качества (силы, скорости, выносливости), служило одновременно задаче развития ловкости. С этой целью необходимо во всех упражнениях, как бы они ни были удалены от специальности, осваивать технику их выполнения, осмысливая ее точно так же, как это делается при овладении основным упражнением. Только после этого можно повышать интенсивность выполнения этих упражнений. Давно изученные, хорошо освоенные упражнения, как бы ни казались они сложными, мало приносят пользы для дальнейшего развития ловкости, если внешняя обстановка и условия их применения не изменяются. Ловкость успешно развивается в процессе усвоения новых координаций, при выполнении действий в новой обстановке, а также на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Поэтому одним из лучших средств развития ловкости, вносящим в тоже время большое эмоциональное оживление в тренировку, являются различные подвижные и спортивные игры (волейбол и, особенно, баскетбол). Богатейшие возможности для развития ловкости в сочетании с развитием силы имеются также в гимнастических упражнениях на снарядах и, особенно, в акробатических упражнениях.

Однако, несмотря на богатство и разнообразие упражнений для развития ловкости, нужно пользоваться методом усложнения ранее освоенных упражнений. Для этого можно вносить некоторые изменения в состав движений или технику их выполнения, а также, как уже отмечалось, изменять условия и обстановку для упражнений.

Еще более важное значение для развития ловкости движений

имеет метод двустороннего освоения упражнений. В этом случае упражнения выполняются с равноценным участием обеих сторон тела человека, а именно: прыжки, отталкиваясь и правой и левой ногой, метания левой и правой рукой и т. д., стараясь при этом довести технику выполнения в обоих случаях до возможно равного качества.

Развитие гибкости. В мини-футболе средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Такие упражнения рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3–5 ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений (упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гимнастическими палками и т. п.), вначале медленно, а затем с увеличением темпа. Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать. Предел в амплитуде движений легко ощущается занимающимися через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах и, особенно, в области, где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение должно служить сигналом к прекращению упражнения.

Благоприятными факторами для развития эластической упругости мышц и связок с помощью упражнений на растягивание могут служить предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ.

Ведущим методом для достижения в таких упражнениях максимальной гибкости является повторный метод.

Первоначально упражнения на гибкость рекомендуется выполнять ежедневно (утренняя гимнастика, индивидуальная тренировка). Когда необходимый уровень развития будет достигнут, объем упражнений на растягивание уменьшается. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться соответствующими упражнениями, которые рекомендуется включать в тренировочные занятия 2–3 раза в неделю с уменьшенной дозировкой. После занятий на гибкость следует обязательно выполнить упражнения на расслабление.

Умение расслаблять основные группы мышц, обеспечивающих игровые действия, формируется у мини-футболистов с помощью следующих упражнений:

– встряхивание кистей при различных исходных положениях рук;

– размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища направо и налево;

– прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;

– перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на

другую, быстро сгибая колено свободной ноги, не отрывая носки от пола;

– поднимание и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены);

– прыжки на месте на одной ноге со свободным раскачиванием расслабленной ногой;

– расслабленное покачивание туловищем в наклоне вперед, руки свободно опущены.

Заключение

Подводя итог рассматриваемому материалу, следует констатировать, что развитие общих и специальных физических качеств и способностей, прежде всего, обеспечивает повышение функциональных возможностей спортсменов, а также позволяет эффективно решать технико-тактические задачи в ходе соревновательной деятельности.

? Контрольные вопросы

1. Перечислите основные задачи физической подготовки спортсменов в мини-футболе (футзале).
2. Какие могут быть изменения в организме при использовании упражнений, направленных на развитие физических качеств мини-футболистов?
3. Что такое общая физическая подготовка в мини-футболе (футзале)?
4. Какие задачи решаются в процессе общей физической подготовки мини-футболистов?
5. Какие средства входят в общую физическую подготовку мини-футболистов?
6. Что такое специальная физическая подготовка в мини-футболе (футзале)?
7. Какие задачи решаются в процессе специальной физической подготовки мини-футболистов?
8. Какие средства входят в специальную физическую подготовку мини-футболистов?
9. Перечислите ведущие физические качества и способности для мини-футбола (футзала) и дайте им краткую характеристику.
10. Опишите методику развития физических качеств и способностей в мини-футболе (футзале), на примере одного из них.

Лекция 5
Техническая и тактическая подготовка в мини-футболе (футзале)

5.1. Общая характеристика и классификация техники и тактики

Под техникой в мини-футболе понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются *классификацией.*

Техника в мини-футболе представлена двумя разделами: *техника нападения* и *техника защиты.* В обоих разделах выделяют *технику игры полевых игроков* и *технику игры вратаря.* В свою очередь они разделяются на группы: в технике нападения – *на технику передвижений* и *технику владения мячом,* а в технике защиты – *технику передвижений* и *технику овладения мячом.* Внутри каждой из групп имеются приемы и способы. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали единой структуры движения.

В технике владения мячом полевых игроков выделяют следующие технические приемы: удары, остановки, ведение, финты и отбор мяча.

В технике владения мячом вратаря выделяют следующие технические приемы: ловля, отбивание, броски и приемы полевых игроков.

Принципиальная схема классификации техники игры вместе с конкретным примером может быть представлена следующим образом:

раздел техники – техника нападения; *группа техники* – техника владения мячом; *прием* – удар по мячу; *способ выполнения* – удар по мячу ногой; *разновидность* – удар внешней частью подъема; *условия выполнения* – после остановки, со средней дистанции.

Подробный анализ каждого способа выполнения технических приемов базируется на системно-структурном подходе. В данном случае способ рассматривается как система движений, в которой всегда можно вычленить частные движения звеньев в теле игрока, в отдельных суставах – своего рода элементы системы. Элементы объединяются в более крупные подсистемы. Рассмотрение подобных подсистем во времени выполняется при помощи, так называемого, фазового анализа, причем различают подготовительные, основные (или рабочие) и заключительные (или завершающие) фазы. Фазовый анализ имеет большое

практическое значение – он позволяет реально определить диапазон стабильности и вариативности фаз, характер их взаимосвязи и на этой основе разрабатывать или уточнять методические приемы совершенствования управления техническим арсеналом.

Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, мини-футболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства:

• свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя – тремя коронными приемами нападения и защиты;

• точность и эффективность выполнения указанных приемов;

• стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов – значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т. д.;

• умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;

• надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстракласса отличается высоким уровнем стабильности выполнения.

Тем не менее, далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты.

Под тактикой в мини-футболе понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре. Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры против конкретного соперника, в конкретных условиях. Тактика современного мини-футбола располагает достаточно широким арсеналом перечисленных элементов. Их целесообразное использование предполагает правильный учет основных факторов, характерных для данного матча. Эти факторы складываются из правильной оценки потенциала своей команды и возможностей команды-соперника

(составы команд, степень тренированности и уровень технико-тактической оснащенности игроков, их мотивация на игру и пр.), а также из тех конкретных условий, в которых проходит матч (размеры и покрытие площадки, ее освещение, наличие зрителей и их настрой и т. д.). Основным катализатором развития тактики в мини-футболе является постоянное противоборство между атакой и обороной. Такое противоборство порождает новые тактические идеи, способствует прогрессу учебно-тренировочного процесса и, в целом, повышению уровня мастерства игроков. В мини-футболе, как и в других спортивных играх, тактика тесно переплетается с техникой. Последняя служит средством реализации тактических замыслов футболистов. Например, если игроки стоят перед вопросом: нанести ли удар по цели, использовать ли обводку против соперника или выполнить передачу мяча партнеру, в такие моменты они используют тактическое мышление. Реализуя принятое решение, они уже демонстрируют техническое мастерство.

В соответствии с основным содержанием игры – забить мяч в ворота соперника и не дать забить мяч в свои ворота – тактика рассматривается как *тактика нападения и тактика защиты.*

Каждый раздел подразделяется в зависимости от принципа организации действий игроков на группы: *индивидуальные, групповые и командные* действия. В свою очередь, каждая из групп делится, исходя из форм ведения игры, на виды (например, индивидуальные действия в нападении могут быть действиями игрока без мяча и действиями игрока с мячом). Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий – на способы. Способы, имеющие различные особенности выполнения, обусловливают появление вариантов.

Индивидуальные тактические действия полевых игроков в нападении включают в себя атакующие действия без мяча характеризующиеся выполнением:

1. «Открывания» – означает выход игрока на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него.

2. «Отвлечение соперников» – это перемещение одного или нескольких игроков в определенную зону в целях увода за собой опекунов и создания свободной зоны для индивидуальных действий партнеров.

3. Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. В тех случаях, когда атакующий игрок не может справиться в единоборстве с соперником, один из его партнеров перемещается в эту зону, создавая здесь численное преимущество.

Индивидуальные тактические атакующие действия с мячом включают применение передач мяча, ведения и финтов, а также ударов по воротам в различных игровых ситуациях.

Групповые действия в атаке. В мини-футболе команде, владеющей мячом, большинство задач приходится решать за счет комбинаций, которые представляют собой тактическое взаимодействие нескольких игроков.

Комбинации в игровых эпизодах. Комбинации в игровых эпизодах представляют собой взаимодействие игроков в парах и тройках. К взаимодействиям в парах относятся такие комбинации, как «игра в одно – два касания», «стенка», «скрещивание». К взаимодействиям трех партнеров относятся комбинации: «игра в одно – два касания», «смена мест», «пропускание мяча».

Комбинации при розыгрыше стандартных положений занимают в мини-футболе заметное место. Они осуществляются при введении мяча в игру вратарем и с центра поля, при выполнении штрафных, свободных и угловых ударов.

Комбинации при введении мяча в игру вратарем выполняются после выхода мяча через линию ворот за пределы игровой площадки.

Комбинации при введении мяча в игру с центра игрового поля осуществляются при начальном ударе и введении мяча в игру после взятия ворот.

Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов во многом аналогичны, особенно, когда они осуществляются вблизи ворот соперников.

Комбинации при введении мяча из-за боковой линии во многом аналогичны розыгрышу угловых ударов, особенно, когда первые выполняются вблизи штрафной площадки.

Командные действия в атаке включают в себя: быстрое нападение и позиционное нападение.

Суть быстрого нападения в том, что после успешного отражения атаки противоположной команды, овладевшие мячом стремительно переходят к нападению на ворота соперников, пользуясь тем, что игроки последней не успели организовать свою оборону.

Существует несколько вариантов командных атакующих действий, применительно к различным схемам расстановки игроков.

Схема 3+1. Данная схема может применяться и когда соперники защищаются на 1/2 игрового поля, и когда они обороняются на 3/4 площади.

Схема 1-2-1. Команда, стремящаяся активно действовать в

атаке и одновременно не рисковать в обороне, посылает вперед для помощи центровому двух крайних игроков. Последние должны быть готовы при потере мяча без промедления возвратиться назад и оказать помощь своему защитнику. В принципе схема 1+2+1 является трансформированной расстановкой 3+1.

Схема «Четыре в линию». Заметим, что понятие «линия» в данном случае не является геометрическим. В большинстве случаев при такой расстановке атакующие располагаются как бы уступами, что наиболее рационально для организации командных действий. Эта схема особенно эффективна, когда соперники применяют прессинг. Вытянув их на себя, атакующие могут резким рывком оставить их у себя за спиной. Растягивая соперников по фронту, атакующие затрудняют им подстраховку друг друга, а когда у соперников это все же получатся, у атакующих тут же высвобождается свободный игрок.

Схема 2+2. В современном мини-футболе такая схема расстановки игроков может использоваться атакующей командой в основном тогда, когда в ее составе имеются два опытных и достаточно быстрых игрока, способных исполнять роль диспетчеров. В отдельных случаях схема 2+2 применяется, если команда проигрывает и вынуждена рисковать. Такая расстановка может быть полезной и в случае, если соперники прижимаются к своим воротам, а у атакующих имеются игроки, умеющие пробить по воротам с дальней или средней дистанции.

Схема 1+3. Данная схема обычно применяется командой, владеющей мячом, как последнее спасательное средство, когда соперник ведет в счете, а до конца матча остается мало времени. При этом значительная роль в обороне отводится вратарю. Он должен выдвигаться вперед, чтобы быть готовым подстраховать партнеров в случае потери мяча.

Тактика игры вратаря в нападении. Под тактикой игры вратаря в нападении понимаются наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение начала атаки своей команды.

Введение мяча в игру – важное тактическое действие вратаря, т. к. в игре зачастую атака начинается именно от стража ворот, с его первого паса партнеру, находящемуся в выгодной позиции. При этом не имеет особого значения, каким образом вратарь ввел мяч в игру (рукой или ногой).

Участие в атакующих действиях партнеров. В игре вратарю приходится при благоприятной ситуации нередко подключаться к атакующим действиям партнеров. Например, когда атакующие стремятся преодолеть сопротивление соперников с помощью

позиционного нападения, вратарь может прийти на помощь партнерам. Для этого он покидает ворота и перемещается вперед, предлагая себя партнерам в качестве диспетчера. Занимая позицию позади атакующих партнеров, он имеет хорошую возможность изменять направление атаки. Более того, заняв такую позицию, он создает численное преимущество над обороняющимися.

Тактика игры в защите полевых игроков. В мини-футболе тактика игры в обороне предполагает такую организацию действий защищающейся команды, которая позволила бы нейтрализовать атаки соперников. Защищаясь, команда должна так построить свою игру, чтобы максимально затруднить взаимодействия между атакующими, предотвратить их проникновение в зону перед своими воротами, не дать им возможности наносить удары по воротам. Одновременно обороняющиеся должны стараться создавать условия для отбора мяча у соперников и организовать начало атаки своей команды. Вот почему тактика игры в обороне требует к себе самого серьезного отношения. В командах, уделяющих тактической подготовке повышенное внимание, отмечается согласованность действий игроков, знание всеми игроками своих функций, высокая игровая дисциплина. Выбранная командой рациональная тактика игры в обороне может стать эффективным оружием во встречах с превосходящим по силам соперником. Как и в атаке, игра в обороне состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия в обороне включают: действия обороняющегося против соперника без мяча и действия обороняющегося против соперника с мячом, которые состоят из отбора мяча, противодействия передачам, ведению и финтом, ударам по воротам.

Групповые действия в обороне. Групповые действия в обороне направлены на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих соперников, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий обороняющихся в игре в меньшинстве.

Разбор игроков. При потере мяча команда становится обороняющейся, а ее игроки предпринимают определенные действия для обеспечения безопасности своих ворот.

Подстраховка – это тактическое действие одного или нескольких игроков, помогающих партнеру опекать соперника.

Переключение – тактический прием, представляющий собой

обмен опекаемым игроками.

Действия обороняющихся в игре в меньшинстве встречаются в мини-футболе в случае удаления игрока с поля. В таком случае трем защитникам приходится играть против четырех атакующих игроков.

Командные действия в обороне. Когда команда располагает возможностью участвовать в обороне всем составом, хорошо организованные командные действия дают возможность добиться положительного результата в том или ином матче. В мини-футболе командные тактические действия в обороне строятся с помощью определенных тактических систем игры: персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий, отличающихся размером используемой площади игрового поля, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим, а также степенью активности действий игроков защищающейся команды. Такими формами являются концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг.

Концентрированная оборона предполагает активные действия обороняющихся в непосредственной близости от своих ворот. В основном такие действия осуществляются на 1/4 или чуть больше площади игрового поля.

Рассредоточенная оборона предполагает начало активных противодействий атакующему сопернику на дальних подступах к своим воротам, т. е. обороняющаяся команда вступает в борьбу с соперником уже на 3/4 или 1/2 игровой площадки, заставляя его действовать поспешно, не давая осуществить задуманные комбинации и стараясь перехватить у него мяч.

Прессинг предполагает противодействие всем атакующим соперникам, независимо от занимаемых ими позиций и владения мячом. Сущность прессинга состоит в том, что с момента перехода мяча к противоположной команде каждый из обороняющихся сразу же переходит к плотной опеке конкретного соперника, не давая ему принять мяч или передать его одному из своих партнеров.

Персональная оборона. Данная система обороны подразумевает опеку каждым игроком обороняющейся команды определенных игроков противоположной команды.

Концентрированная персональная оборона применяется против атакующих соперников, использующих выдвинутого вперед центрового, практикующих индивидуальный обыгрыш защитников, хорошо комбинирующих вблизи штрафной площади противоположной команды, но практически редко атакующих с дальних позиций. Эта форма защиты имеет целью обезопасить

упомянутые атакующие действия соперников. Осуществляется эта разновидность защитных действий следующим образом. Потеряв мяч, игроки обороняющейся команды оперативно возвращаются на свою половину поля и располагаются примерно на 1/4 площади игрового поля, встречая здесь атакующих.

Рассредоточенная персональная оборона используется против команд, имеющих в своем составе игроков, обладающих поставленными ударами с дальних и средних дистанций. В целях исключения возможности нанесения соперниками таких ударов, а также противодействия развитию комбинационных атак соперников, обороняющиеся оказывают активные сопротивления атакующим, как правило, на 3/4 или 1/2 площади игрового поля. После срыва атаки на чужой половине площади или потери мяча в районе средней линии, команда становится обороняющейся. Ее игроки стараются оперативно разобрать конкретных или ближайших игроков атакующей команды.

Персональный прессинг применяется, когда необходимо отобрать мяч у соперников сразу после его потери, сдержать бурное развитие их атаки. Эта форма обороны может применяться как по всему игровому полю, так и на 1/2 или 3/4 ее территории. Потеряв мяч, все игроки, немедля, приступают к опеке соперников, оказывая их атакующим действиям активное сопротивление.

Зонная система обороны. Суть данной системы обороны в том, что площадь своей половины поля условно распределяется на зоны, каждую из которых контролируют конкретные футболисты.

Концентрированная зонная оборона имеет своей целью противодействовать нанесению соперниками атакующих ударов по воротам с близких и средних дистанций, обезопасить их центрового, действующего в непосредственной близости от ворот, затруднить атакующим комбинационную игру.

Рассредоточенная зонная оборона применяется в том случае, когда, завершив атаку или потеряв мяч на чужой половине поля, обороняющиеся отступают с продвигающимися вперед атакующими соперниками, одновременно противодействуя их перемещениям, затрудняя организацию быстрого прорыва.

Зонный прессинг – это такая разновидность зонной системы обороны когда игроки обороняющейся команды организуют активную защиту в конкретных зонах на половине поля противоположной команды. Один из обороняющихся, как правило, атакует соперника, владеющего мячом, три других его партнера в своих зонах оказывают давление на других соперников.

Комбинированная система обороны. Данная форма защитных действий предполагает одновременное использование командой как персональной, так и зонной систем обороны. Наиболее распространенным способом осуществления комбинированной системы обороны является персональная опека одним или двумя партнерами сильнейших игроков противоположной команды и противодействие других партнеров другим соперникам в своих зонах. При этом, в зависимости от обстановки, игроки обороняющейся команды могут переключаться с персонального держания соперников на игру в зоне и наоборот.

Тактика игры вратаря в защите. Под тактикой игры вратаря в защите понимаются наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение безопасности ворот.

Выбор места в воротах. Во время матча вратарь практически постоянно находится в движении. По мере надобности он смещается в ту сторону, куда следует атака соперников, т. к. именно оттуда может последовать их завершающий удар по воротам.

Игра на выходах довольно часто применяется вратарями в мини-футболе, так как игровая обстановка вынуждает их покидать ворота и действовать как в границах штрафной площади, так и за ее пределами. В первом случае вратарь или отбивает (перехватывает) передачи в штрафную площадь, или же вступает в единоборство с нападающими за овладение мячом. В другом случае, действуя, как полевой игрок, он старается подстраховать партнеров за пределами штрафной площади, используя технические приемы полевого игрока.

Руководство действиями партнеров в обороне. В мини-футбольных командах на сегодняшний день практически не осталось вратарей, которые бы в той или иной степени ни руководили действиями партнеров при обороне ворот.

5.2. Этапы обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий

Одна из задач процесса технической подготовки – формирование необходимых двигательных умений и навыков, а также тактических действий и взаимодействий.

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации учебного процесса.

Первоначальное обучение. Цель данного этапа – освоение основ изучаемого приема или действия.

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в рассказе дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2–3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино– и видеокольцовках, показ его элементов на кино– и фотограммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод *практического упражнения.* Попытки

воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике мини-футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности занимающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3–5 последующих уроков.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

Углубленное разучивание. Цель обучения на этапе – детализированное закрепление основ изучаемого материала в

соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. Происходит необходимая перестройка регуляторных процессов в ЦНС (концентрация возбуждения, развитие внутреннего торможения и др.), что способствует правильному, четкому и свободному выполнению изучаемых движений.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т. д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленны. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений – 30 и 70 %.

Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий.

На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10–12 мин, после чего вводят 3,5-5– минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Закрепление и совершенствование. Основные задачи этого

этапа – дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до уровня автоматизированности и формирование навыка надежного применения в игровых условиях.

На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью следующих методических приемов:

– изменение обстановки, в которой действует мини-футболист (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, в футбольных городках; использование мячей разного веса и размера, разной упругости);

– изменение функционального и психического состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);

– изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость и усилия; выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий; использовать различные помехи и противодействия; внезапно переключать внимание и т. д.).

Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов совершенствования технико-тактического мастерства и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.

Использование «сопряженного метода» дает возможность одновременного и целенаправленного воздействия, как на структуру движений, так и на физические качества.

Тактические действия служат своеобразной формой организации действий мини-футболистов индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, что позволяет наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе тренировочных занятий. Таким образом, тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Известно, что тактика команды, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных мини-футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки – не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства мини-футболиста для совершенствования групповой и командной тактики тренеру необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Наиболее благоприятные возможности для развития этих ценных качеств – в детском возрасте (8-11 лет).

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики, достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обусловливающими успех тактических действий. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Такой подход к делу помогает развить тактические способности и технические качества спортсмена, поскольку при этом изучение и совершенствование технических элементов становятся теснее связанными с тактикой. Отдельные технические приемы дополняют тактические варианты, их отдельные этапы, создавая основу для целостного процесса тактической подготовки.

Это обстоятельство важно также и потому, что в подобных случаях процесс технической и тактической подготовки будет протекать монолитно, целенаправленно, в целостном виде и часы, выделенные в учебно-тренировочном процессе для технической подготовки, будут служить также делу тактической подготовленности спортсменов.

В тех случаях, когда процесс технической подготовки протекает исключительно по принципу «техника для техники», даже достаточно технически подготовленные игроки из состава

команды не могут подчас выполнить в игре простых тактических взаимодействий.

Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо пояснить игрокам роль технических элементов в применении тактических действий. Тренировку в технике надо по возможности вести по разновидностям встречающихся в практике тактических вариантов, чтобы тренирующиеся сумели неоднократно попробовать применять определенные технические элементы, давая им тактическое содержание. Это повысит практические результаты тренировочного процесса.

В данном случае важно руководствоваться тем, что основную роль должны играть не простота, сложность упражнения, или его общеизвестность. Решение технической задачи осуществляется с помощью упражнений, направленных на развитие тех психических качеств, которые являются компонентами тактических способностей. При таком направлении тренировки спортсмен должен не только обращать внимание на выполнение задания с большим техническим мастерством, но уметь синтезировать эти технические элементы в единое целое и применять их рационально.

Иными словами, обстановка, в которой происходит изучение и совершенствование технических элементов, должна создавать такие условия для мышления спортсмена, чтобы оно шло по двум направлениям:

а) совершенствование технических элементов;

б) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации.

При этом мышление спортсмена в процессе применения того или иного технического элемента развивается и, таким образом, дает ему возможность претворить в действительность технический элемент не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся также умение ориентироваться в тактической ситуации.

В процессе обучения и тренировки технические элементы постепенно усложняют, создавая, тем самым, условия для развития гибкости мышления. Например, во время тренировки технического элемента добавляют одного, двух активных противников, которые, прикладывая усилия для срыва действий игрока, выполняющего элемент, создают для него сложную ситуацию. В данном случае игрок, выполняющий технический элемент, кроме механических действий должен проявить в создавшейся ситуации и большую находчивость, которая становится качеством лишь в процессе постоянной тренировки.

Создание таких условий с первых дней тренировки, при постепенном переходе от простого к сложному, позволяет использовать период длительного обучения техническим элементам также для целенаправленного развития тех психических качеств, которые способствуют успешной тактической деятельности спортсмена.

Данный этап тактической подготовки юных мини-футболистов характерен для учебно-тренировочных групп 1, 2, 3-го годов обучения (11–14 лет).

Третий этап тактической подготовки наиболее характерен для старших учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Его цель – изучение собственных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

В развитии тактической грамотности мини-футболистов, кроме указанных выше средств и методов, одно из важных мест занимают вопросы изучения тактических элементов и комбинаций. Как бы хорошо ни использовались вспомогательные средства повышения тактической зрелости игроков и команды, практические занятия остаются все же основным средством для достижения высоких тактических результатов. Выработка тактической подготовленности, начиная с первых занятий, не должна, однако, искажать процесс тактического мышления. Наоборот, тактические взаимодействия должны вытекать одно из другого, чтобы, постепенно укрепляя одно другое, создать цельную канву в тактическом мышлении спортсменов.

Изучение тактических действий и вариантов должно происходить в двух направлениях:

а) индивидуальная тактическая подготовленность;

б) групповая и командная тактическая подготовленность.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как защитные, так и наступательные командные взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, которые направлены на успешное решение той или иной задачи. Когда решается задача индивидуально-тактической подготовленности, то речь должна идти больше о тактическом развитии индивидуума, той личности (игрока), которая сумеет в нужное время использовать свои индивидуальные тактические знания и умения и гармонически взаимодействовать с коллективом.

В процессе обучения и тренировки тактической подготовленности совершенствуются как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим. Тренер должен обучать игроков тем или иным тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. При этом не надо, конечно, стремиться лишь к механическому усвоению тактических действий и их вариантов. Это может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. Тактическая подготовка сама по себе творческий процесс. Имея необходимое тактическое мышление, игрок должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям.

Как бы успешно ни использовались многочисленные средства для развития тактического мышления и психологических качеств, тем не менее, основным из них является тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение им надо начинать по мере овладения основными техническими приемами. В этом случае у игроков будут закрепляться необходимые качества в такой мере, чтобы они имели возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов своей команды. Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям, не развивает в себе тактического мышления, то в дальнейшем у него часто возникают большие трудности. Даже имея достаточную техническую подготовленность, он не может проявить себя в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях. Развитие творческой мысли во время изучения групповых и командных взаимодействий важно еще и потому, что оно способствует правильному восприятию в процессе игры действий противника. Это, в свою очередь, дает возможность перестроить без срыва и особых усилий план ведения игры своей команды.

Развитию тактической грамотности способствует также обмен опытом с лучшими командами с помощью совместных тренировок. Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки с взрослыми мини-футболистами. На таких тренировках юноши получают возможность не только ознакомиться в действительности с различными тактическими приемами, но и видеть их, воспринимать и применять на практике.

Не менее важно организовать просмотры игр лучших отечественных и зарубежных команд. Здесь наблюдающие могут

видеть индивидуальные, групповые и командные тактические взаимодействия, а также ознакомиться со всеми тактическими вариантами, которые применяются в ходе игр. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, нужно зафиксировать в той или иной форме (запись на специальные карты, видеозапись и пр.) всю игру, вовлекая в это дело учащихся. Затем надо проанализировать тактические взаимодействия наблюдаемых команд в связи с обстановкой, созданной противником. При этом акцент должен ставиться не только на результатах игр, но и на технических действиях и физических возможностях спортсменов.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

5.3. Средства обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий

В основе обучения и совершенствования технико-тактических приемов лежит основное средство – *это физические упражнения* характер которых определяется пятью факторами.

Внешние параметры движения и прикладываемые усилия, то есть *структура* выполняемого движения или цепочки движений, такие как:

– скорость;

– амплитуда (размах отклонения тела или части тела от исходного положения);

– темп;

– ритм;

– величина прикладываемого усилия. Эти параметры являются важнейшими переменными факторами, определяющими «лицо» каждого упражнения.

Темп упражнения – это быстрота повторяемости таких двигательных циклов.

Ритм – характеризует длительность каждой фазы двигательного акта в связи с длительностью других подобных фаз.

Второй важнейшей характеристикой является содержание выполняемого упражнения. Эта характеристика позволяет отличить обучение технике от обучения тактике игры, то есть ее *смысловая часть.* Смысловая часть движения – это ответ на вопросы «что?» и «зачем?». Если перевести это заявление на язык методики обучения, то оно сводится к тому, что учитель объясняет ученику алгоритм (порядок) выполняемых движений и четко определяет, к какому результату это должно привести.

Третьей важнейшей характеристикой упражнения в спортивных играх после структуры и содержания является *длительность его выполнения.* На длительность выполнения упражнения влияют четыре переменные: время выполнения одной попытки одним игроком (то есть время одного цикла упражнения), длительность паузы между попытками, количество попыток, выполняемых одним игроком, а также время, которое учитель затрачивает на дополнительные объяснения и исправление ошибок.

Анализируя главные особенности упражнения как средства обучения спортивным играм, мы подошли к следующей,

четвертой характеристике, говорящей о *затратах энергии* на выполнение учебных упражнений. Здесь уже речь идет о том, какой избран режим энергозатрат, какова физическая нагрузка, переносимая учениками и, в связи с этим, каков избираемый тренером метод тренировки.

Последняя характеристика упражнения, выполняемого в ходе урока физического воспитания, – это его *взаимосвязь с другими упражнениями* и (или) двигательными навыками.

Рассмотрев каждую из пяти базисных характеристик учебного (тренировочного) упражнения в спортивных играх, мы должны уделить внимание такому важнейшему из свойств, как комплексный характер воздействия упражнений на психическую, моторную и энергетическую сферы организма. В связи с этой многоплановостью, множественной применимостью одного и того же средства воздействия на ученика, хотелось бы заметить, что профессия педагога-тренера является удивительно широким полем для творчества и самостоятельного поиска.

По отношению к решаемым задачам упражнения классифицируются на основные и соревновательные. В свою очередь, основные делят на общеподготовительные и специальные (подготовительные игровые, подвижные и учебные игры). В подготовительных выделяют две подгруппы – общие и специальные. В общую входят упражнения, косвенно способствующие развитию двигательных качеств, выравнивающие узконаправленное влияние специализации и обеспечивающие плавный переход от одного упражнения к другому и активный отдых.

В подгруппе специально-подготовительных выделяют упражнения, обеспечивающие развитие двигательных качеств внутри отдельных двигательных структур, параллельное развитие двигательных качеств и технической стороны игровых действий и овладение и совершенствование технической стороной игрового двигательного навыка (в том числе подводящие и имитационные упражнения).

Важное место занимают подвижные игры, которые целесообразно разделить на две подгруппы – подготовительные и подводящие, в которых выделяют игры с отдельными правилами, с уменьшенным числом игроков и игры со специальным содержанием для освоения игровых приемов.

Особую группу составляют игровые упражнения, используемые на этапе совершенствования. Сюда входят упражнения, включающие отдельные игровые приемы, несколько приемов, выполняемых самостоятельно или в рамках игровой комбинации, упражнения, включающие отдельные игровые

комбинации, в также несколько вариантов решения игровых ситуаций в определенный период соревнований.

Самостоятельную группу составляют учебные игры, в которые входят игры для закрепления и совершенствования изучаемых действий (индивидуальных и групповых), игры с решением определенных задач, с особой мотивацией действий и игры, проводимые в неблагоприятных условиях.

Особую группу составляют соревнования – учебные (в обычных условиях тренировки), товарищеские и официальные – турниры и чемпионаты, которые проводят на своем поле, на нейтральных полях и на поле соперников.

Кроме типовых упражнений используют и вспомогательные упражнения, к которым можно отнести упражнения на тренажерах, идеомоторную тренировку, другие виды спорта и т. д.

5.4. Методы обучения технике и тактике игры

Методы обучения – это достаточно узкий набор способов обучения двигательным навыкам.

Метод «в целом» обязывает учителя с самого первого этапа обучения взять игровой прием или взаимодействие в том законченном виде, в каком они существуют в реальной игре. Таким образом, через все этапы обучения прием игры или взаимодействие проходят, не дробясь на фазы, но все время очищаясь и совершенствуясь. В результате достигается такая мера овладения движением, которая называется технически правильным (или тактически оправданным) выполнением.

Другой процесс – процесс конструкции лодки из отдельных тщательно выточенных составных частей – отражен во втором методе обучения. *Метод «по частям»* предполагает расчленение учебного элемента на функциональные и временные фазы их отдельное изучение, и лишь затем синтез и завершение обучения элементу в целом.

Основой метода по частям является координационная сложность движения в спортивных играх. В связи с этим технический прием изучают раздельно по фазам с использованием упражнений по технике – подводящие упражнения.

Метод по частям очень редко используется как обособленный метод, он чаще всего сочетается с целостным методом. С учетом этого можно заключить, что сочетание применения методов обучения «по частям» и «в целом» зависит от следующих важных факторов:

– профессионального стиля и предпочтений учителя (тренера);

– важности построения совершенной техники или тактики применения тех или иных приемов для победы в игре;

– объективной возможности разделения разучиваемого элемента игры на фазы.

В ходе обучения важнейшим элементом является способ (метод) передачи ученику новой информации. В ряду таких методов, перечисленных в сводной схеме, наиболее важными являются: метод рассказа, метод беседы и метод показа.

Метод рассказа, или «рассказ», применяется при передаче учителем начальной информации ученикам, то есть при ознакомлении с новым материалом и при исправлении ошибок.

Существует важнейшее правило объясняющего рассказа об изучаемом элементе в спортивных играх. Никогда не начинайте рассказ с того, КАК выполняется изучаемое движение. Прежде всего объясните, ЗАЧЕМ это движение изучается. Укажите на тактическое содержание приема. Другими словами, ученик должен понять, какую пользу в игре принесет ему технически верное исполнение данного элемента.

Метод беседы дает возможность оценить степень *понимания и усвоения* учениками переданной информации.

Значение *метода показа* неоценимо для формирования двигательных навыков, однако он включает ряд методических приемов, существующих в спортивных играх, как варианты этого метода.

1. *Демонстрация игрового элемента, выполняемая самим учителем.* Необходимо отличать показ нового приема игры или тактического взаимодействия от показа ординарного упражнения в ходе учебного процесса.

2. *Лидирующий показ* – это важное средство групповой и индивидуальной работы с учениками, которые в силу ряда обстоятельств, не улавливают главного «секрета» движения в ходе объяснения, обычного показа и пробных попыток практического освоения движения. Лидирующий показ может быть без контакта – на расстоянии от ученика и в контакте с ним.

Надо заметить, что лидирующий показ без контакта применим и в работе с группой. В особенности, когда речь идет о выполнении приема «по разделению», и у учеников есть достаточно времени, чтобы сравнить свои действия с действиями учителя, продвигаясь от фазы к фазе приема. Чаще всего это происходит при изучении шагов разбега, предшествующих выполнению суперприема или при изучении «по частям» любого другого приема.

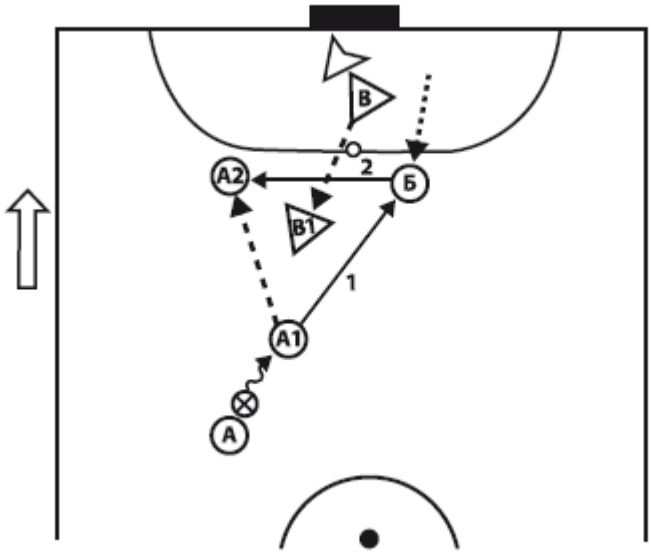
Лидирующий показ в любой форме – один их самых эффективных методических приемов, применяемых в ходе начального обучения. Он особенно распространен во время оперативного контроля процесса изучения техники и тактики игры и внесения корректив и поправок в действия учеников.

3. *Показ с помощью ученика.* Этот методический прием играет важную роль в преподавании спортивных игр. Прежде всего, в случае, если речь идет об уроке, где изучается популярная игра и есть большая вероятность, что в классе учатся несколько учеников, регулярно тренирующихся в секциях и командах. Это позволяет учителю использовать знания и умения юных игроков в ходе показа техники приемов игры и тактики игровых взаимодействий. Имеющие игровой опыт ученики быстрее и

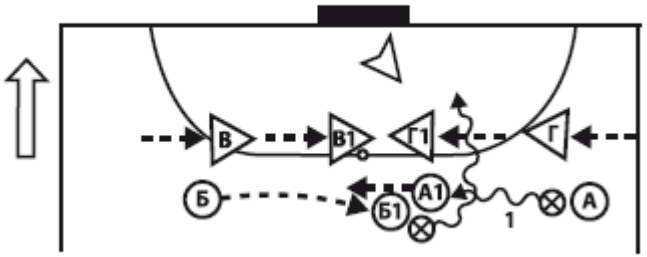
точнее понимают объяснения учителя и ведут за собой класс. Но не всегда это возможно.

4. *Показ фаз движения или взаимодействия с помощью рисунков и пиктограмм* также может найти свое место в процессе обучения. Необходимо подчеркнуть, что рисунки, схемы и видеоизображения проигрывают живому показу всегда и везде. Здесь на помощь могут прийти таблицы, плакаты и технические средства вплоть до блестяще разрабатываемых сейчас во всем мире компьютерных программ, симулирующих разучиваемые движения и демонстрирующих прием игры по фазам и в разных плоскостях.

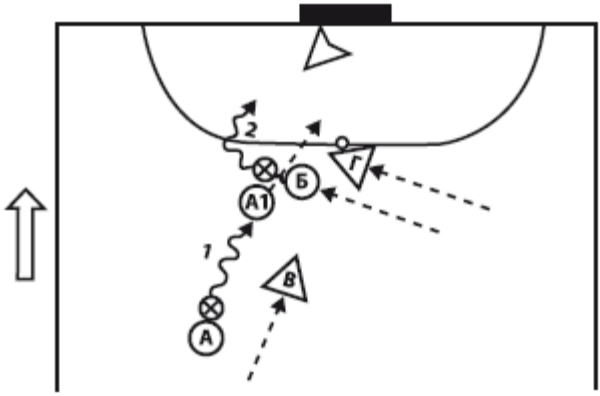
5.5. Презентация схем тактической подготовки



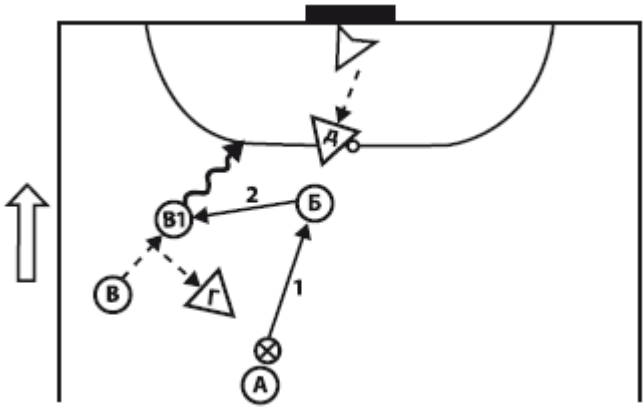
Комбинация «стенка»



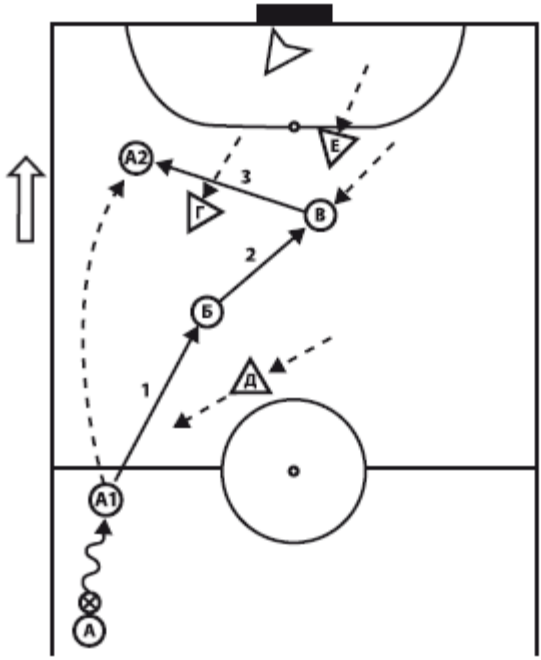
Комбинация «скрещивание»



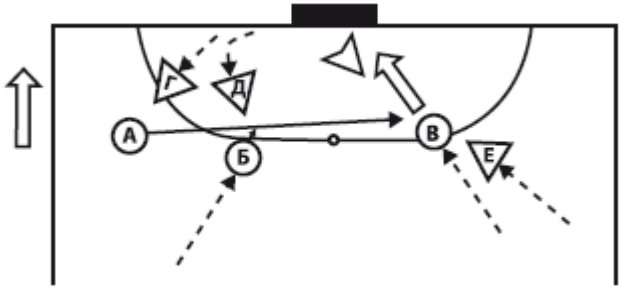
Разновидность комбинации «скрещивание»



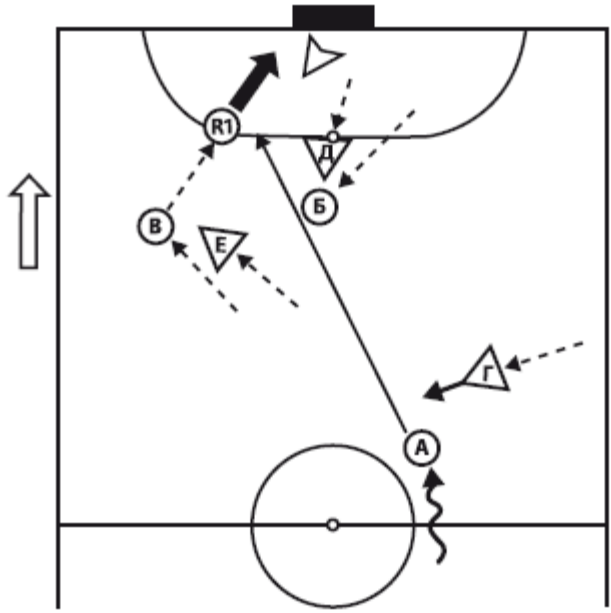
Комбинация «игра в одно-два касания»



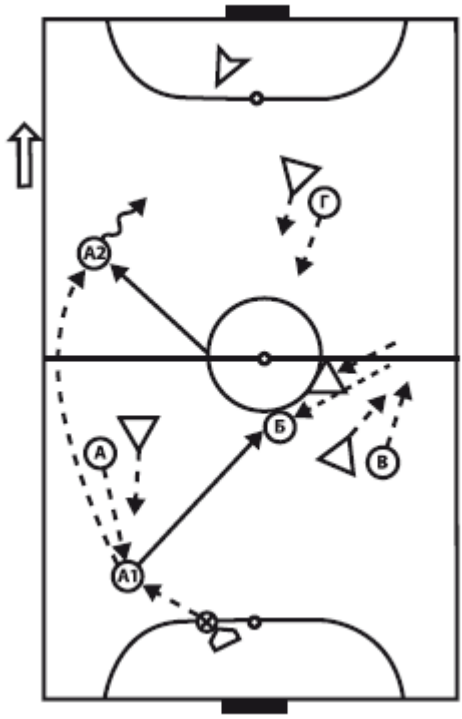
Комбинация «смена мест»



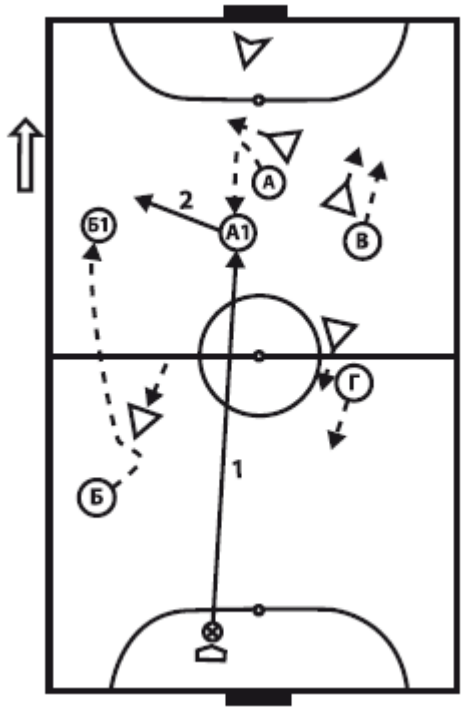
Комбинация «пропускание мяча»



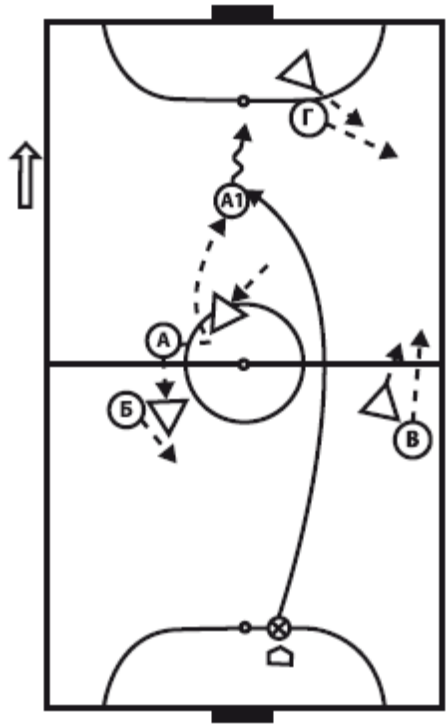
Разновидность комбинации «пропускание мяча»



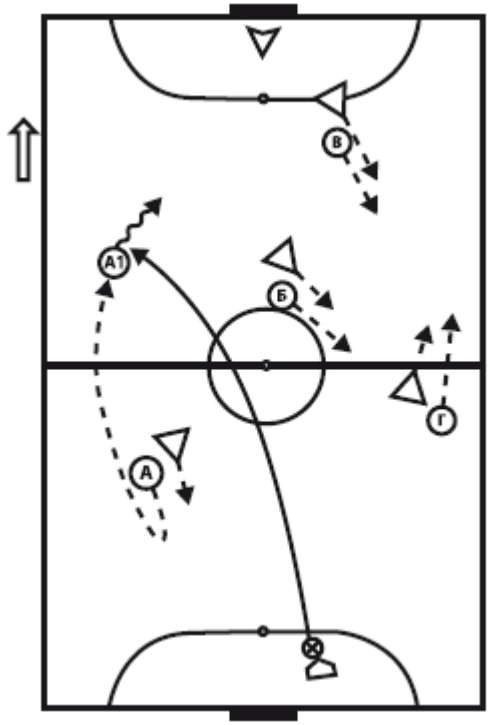
Комбинации при введении мяча в игру вратарем (вариант 1)



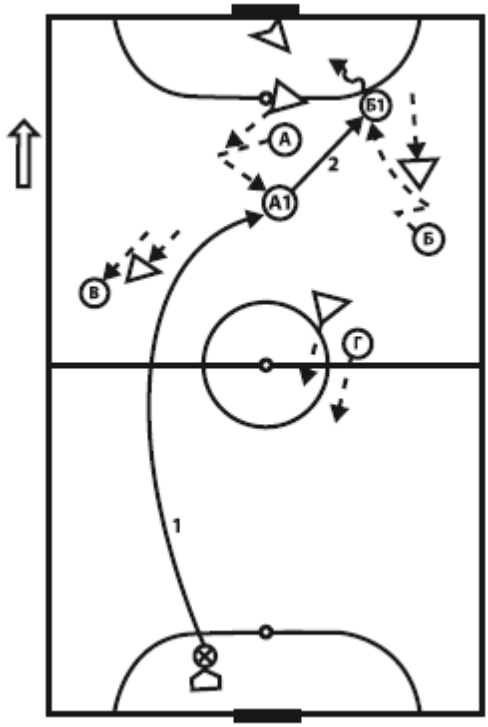
Комбинации при введении мяча в игру вратарем (вариант 2)



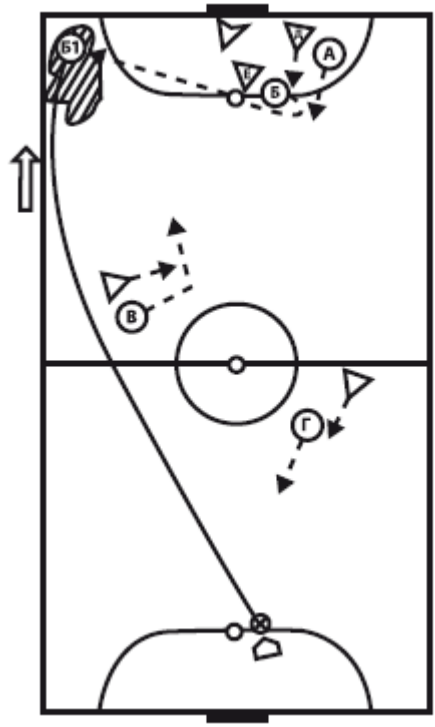
Комбинации при введении мяча в игру вратарем (вариант 3)



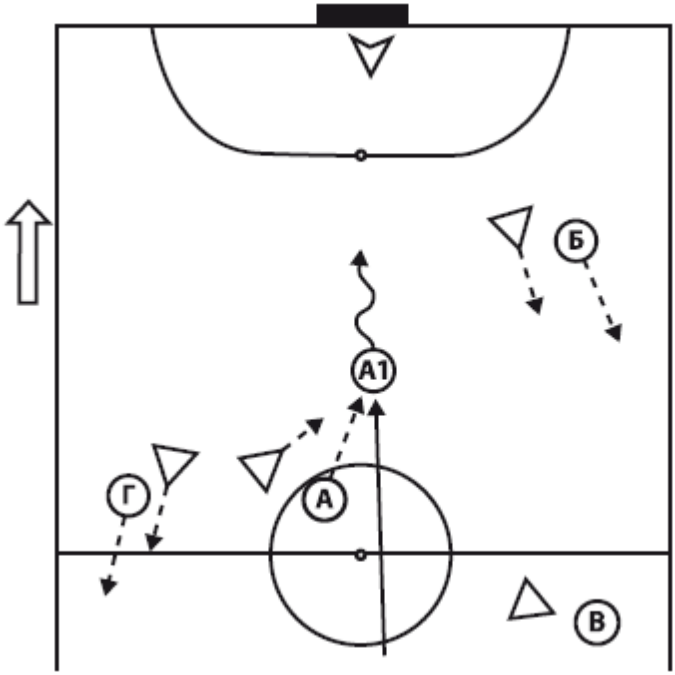
Комбинации при введении мяча в игру вратарем (вариант 4)



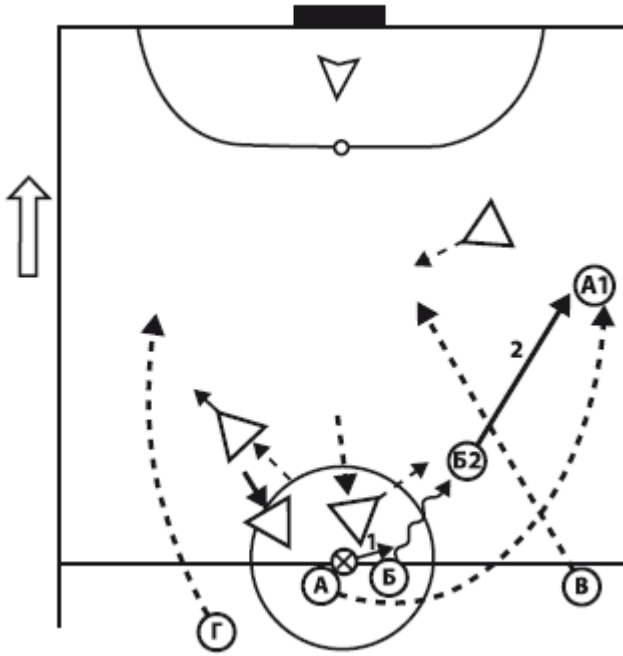
Комбинации при введении мяча в игру вратарем (вариант 5)



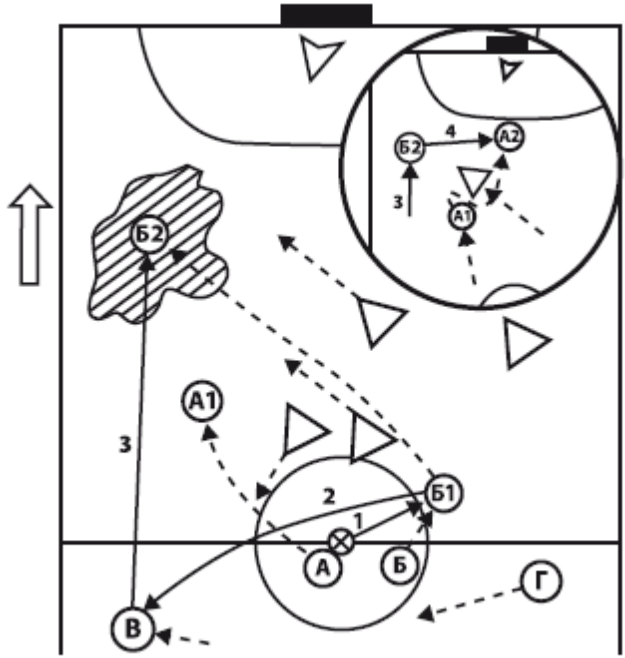
Комбинации при введении мяча в игру вратарем (вариант 6)



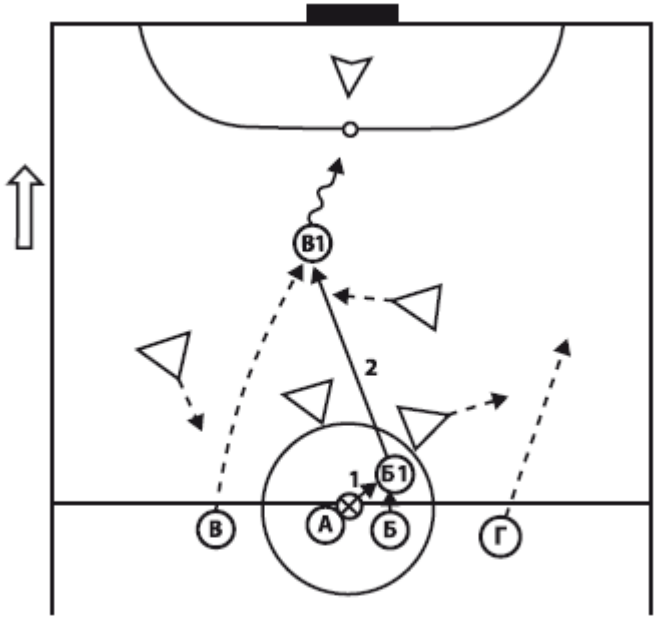
Комбинации при введении мяча в игру вратарем (вариант 7)



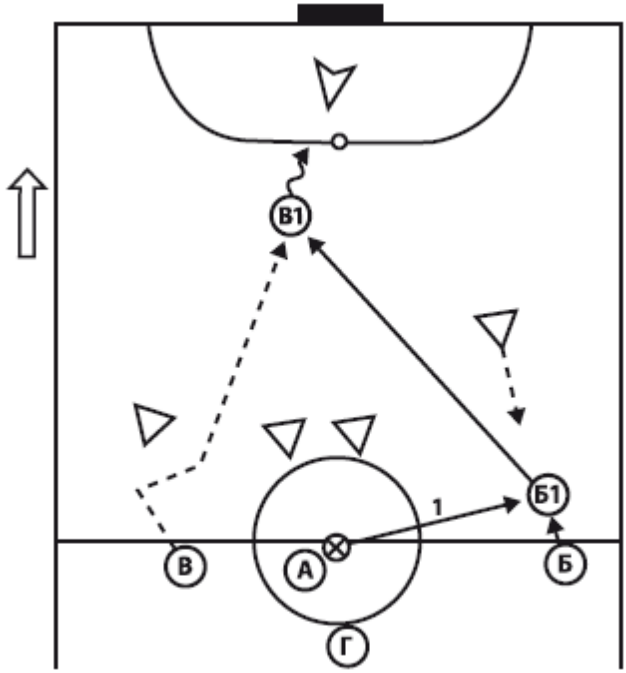
Комбинации при введении мяча в игру с центра игрового поля (вариант 1)



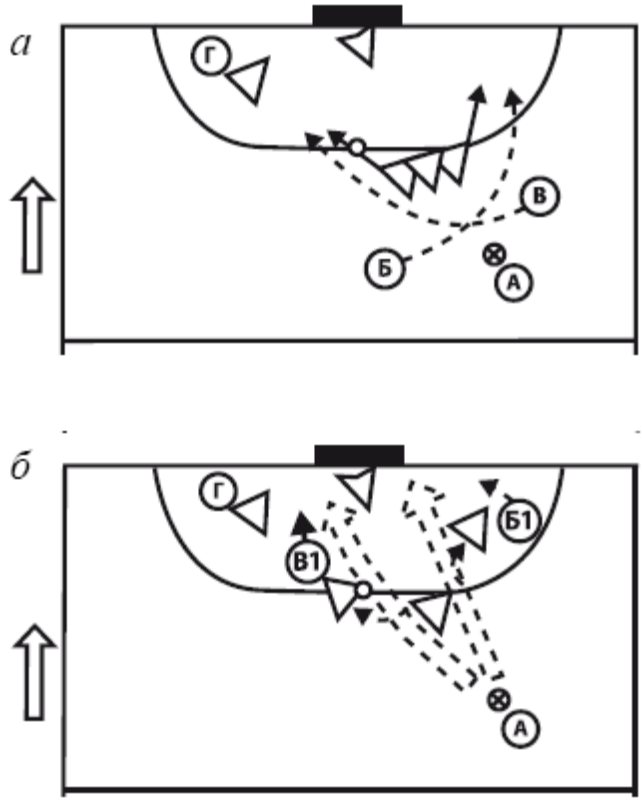
Комбинации при введении мяча в игру с центра игрового поля (вариант 2)



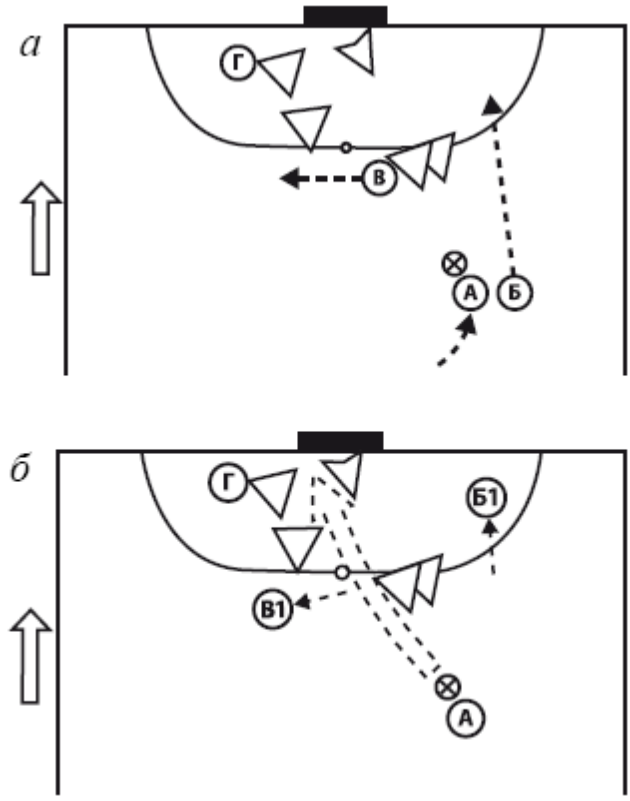
Комбинации при введении мяча в игру с центра игрового поля (вариант 3)



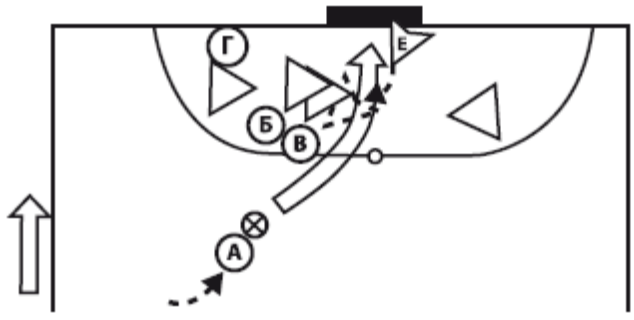
Комбинации при введении мяча в игру с центра игрового поля (вариант 4)



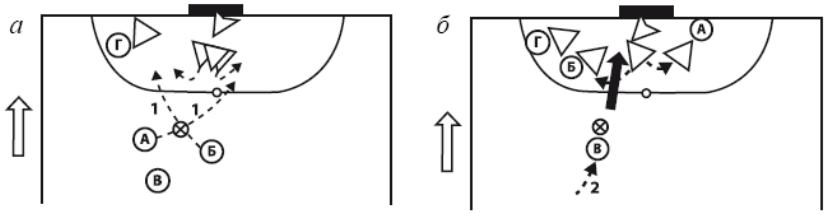
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 1)



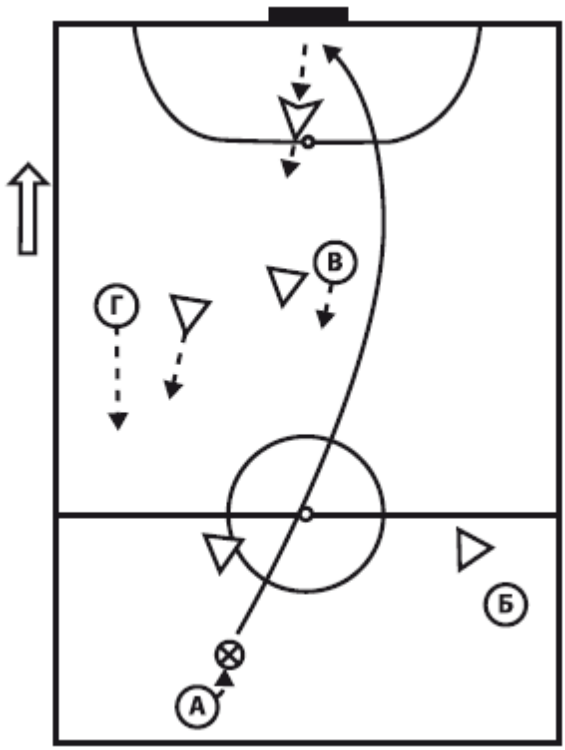
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 2)



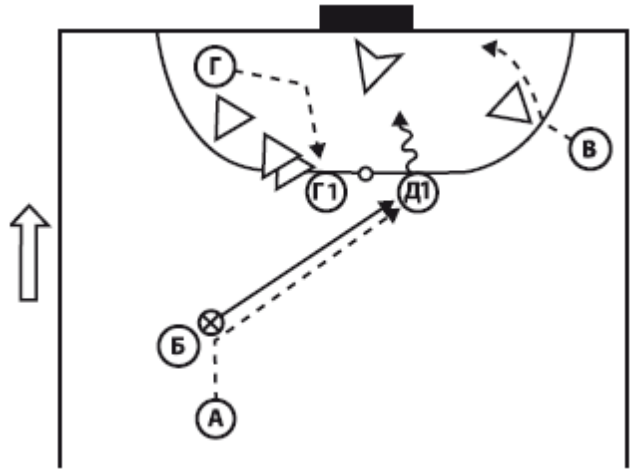
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 3)



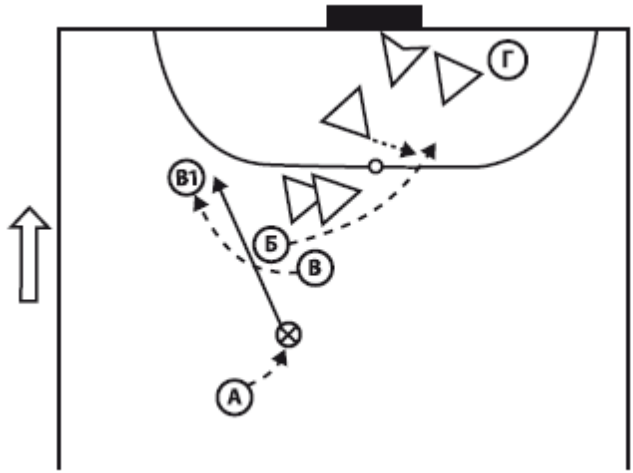
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 4)



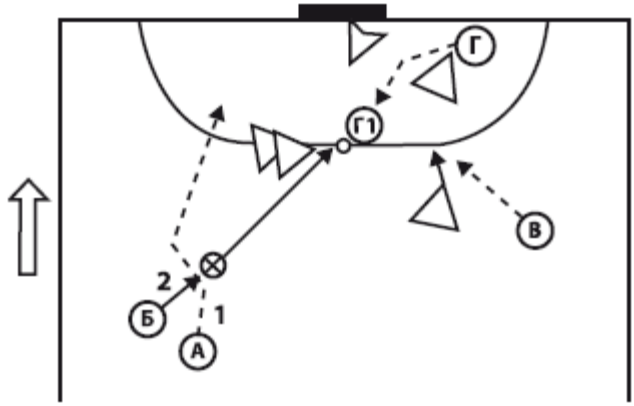
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 5)



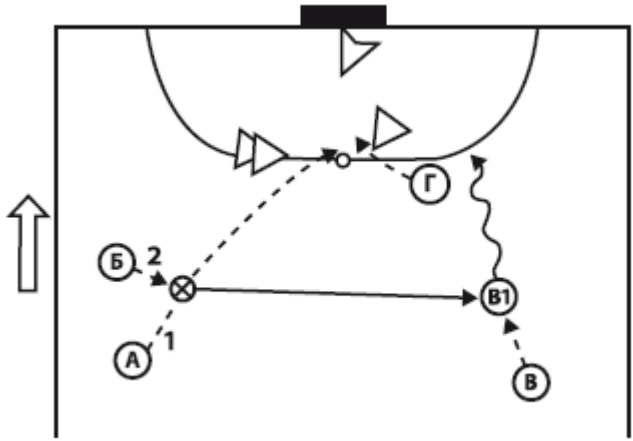
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 6)



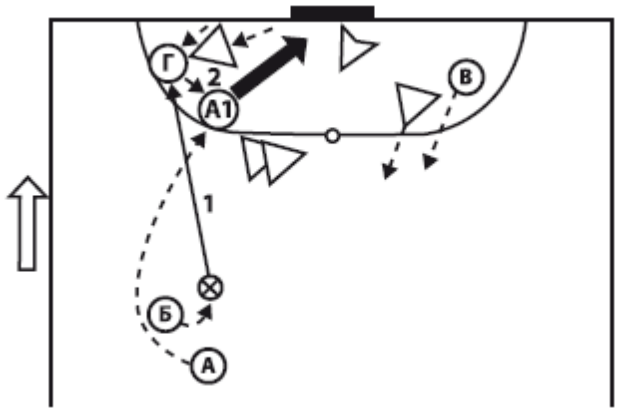
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 7)



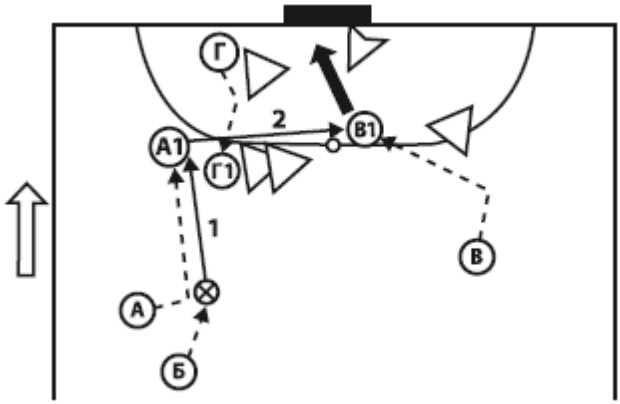
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 8)



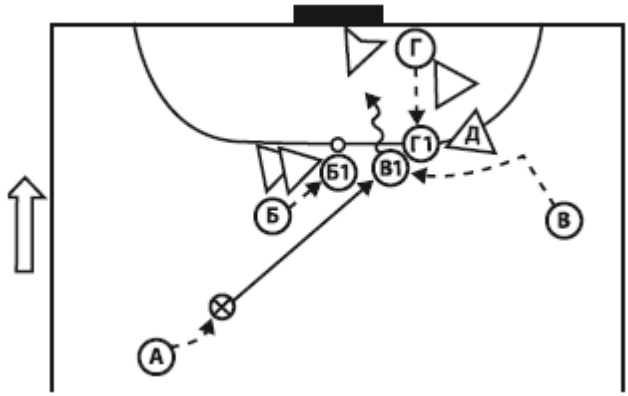
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 9)



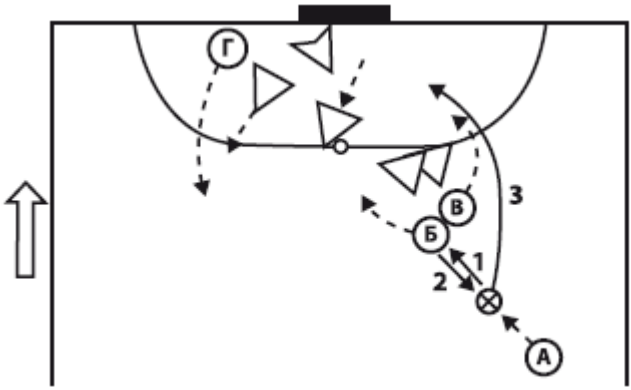
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 10)



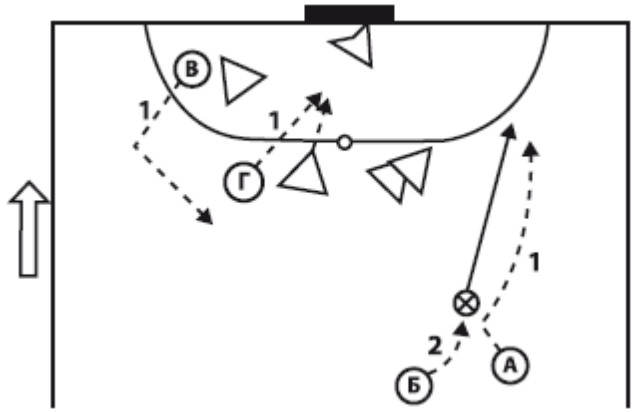
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 11)



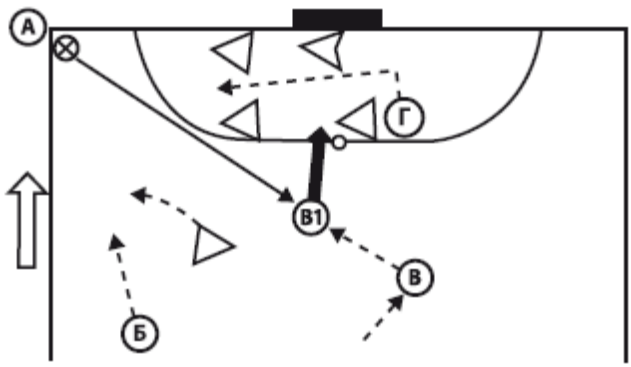
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 12)



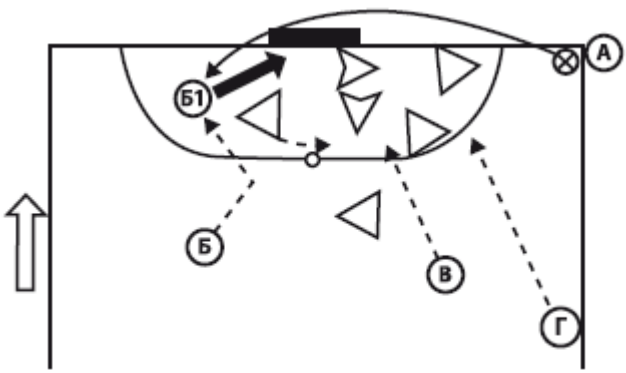
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 13)



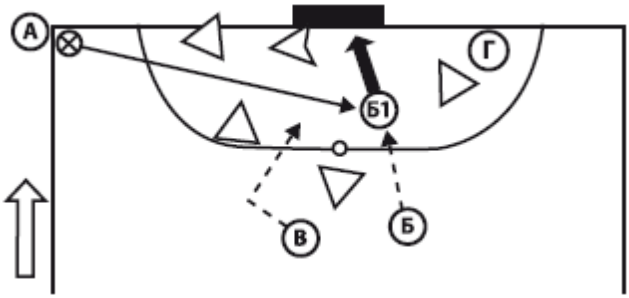
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов (вариант 14)



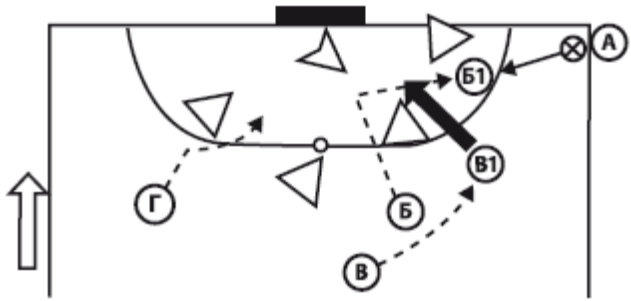
Комбинации при розыгрыше угловых ударов (вариант 1)



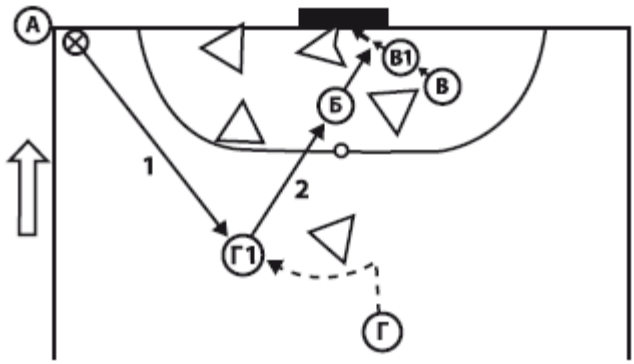
Комбинации при розыгрыше угловых ударов (вариант 2)



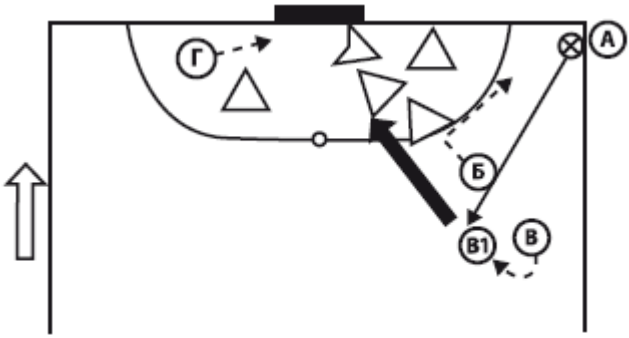
Комбинации при розыгрыше угловых ударов (вариант 3)



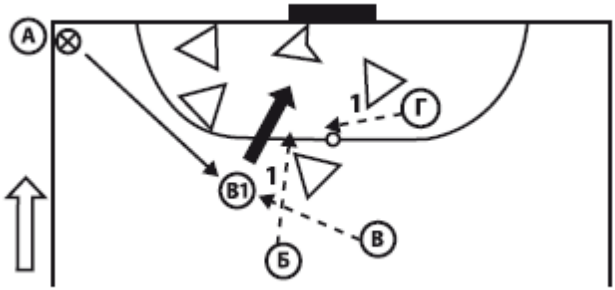
Комбинации при розыгрыше угловых ударов (вариант 4)



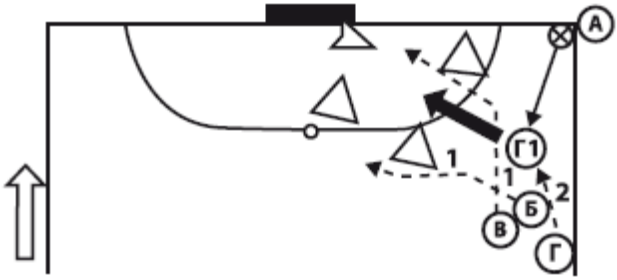
Комбинации при розыгрыше угловых ударов (вариант 5)



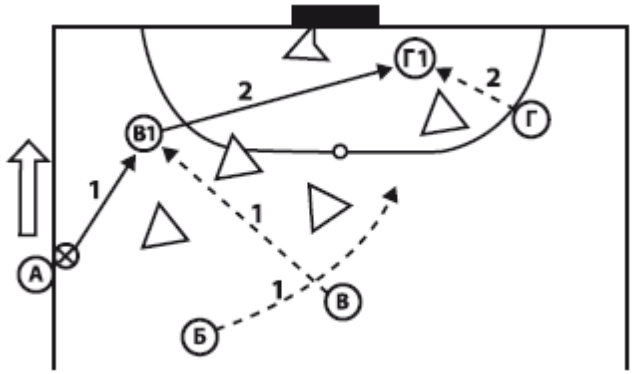
Комбинации при розыгрыше угловых ударов (вариант 6)



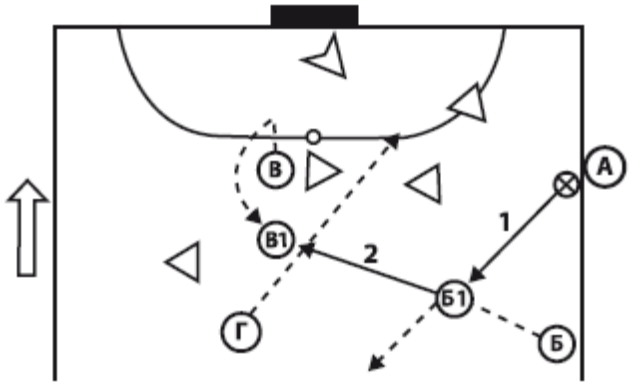
Комбинации при розыгрыше угловых ударов (вариант 7)



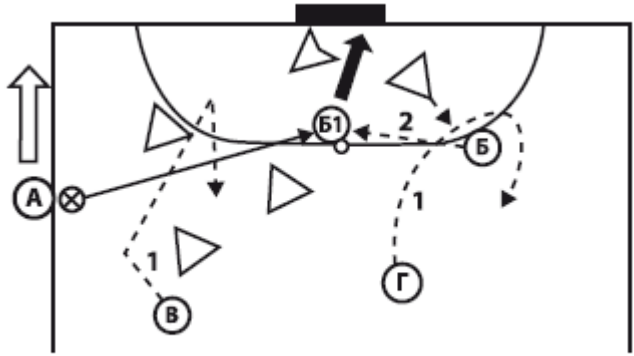
Комбинации при розыгрыше угловых ударов (вариант 8)



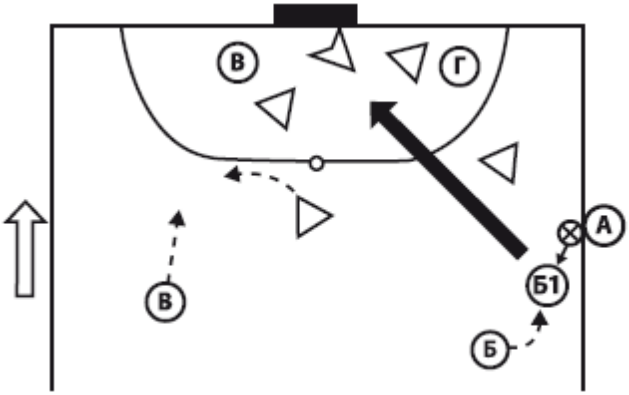
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии (вариант 1)



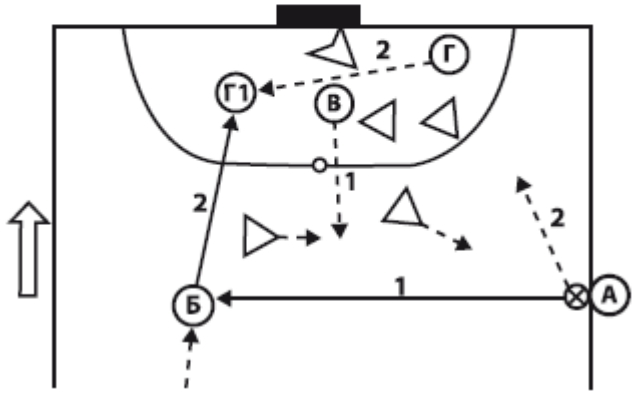
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии (вариант 2)



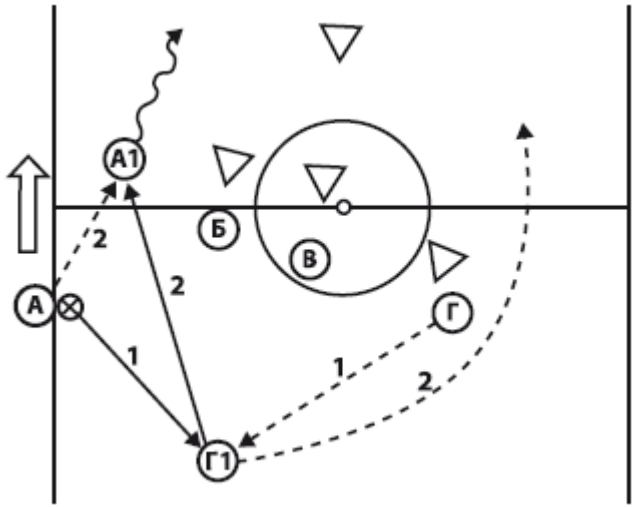
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии (вариант 3)



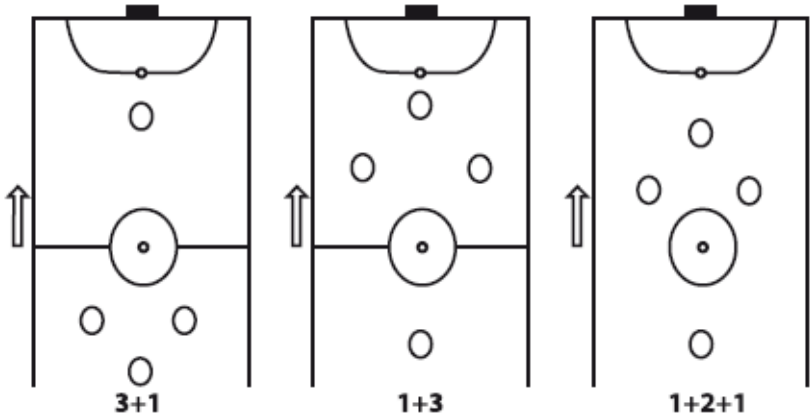
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии (вариант 4)



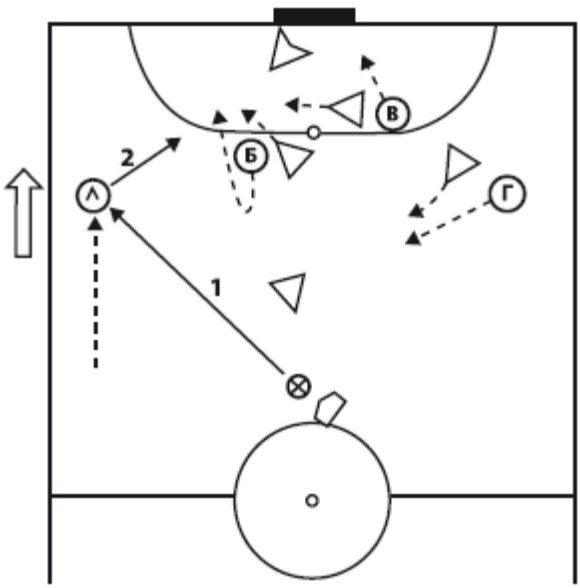
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии (вариант 5)



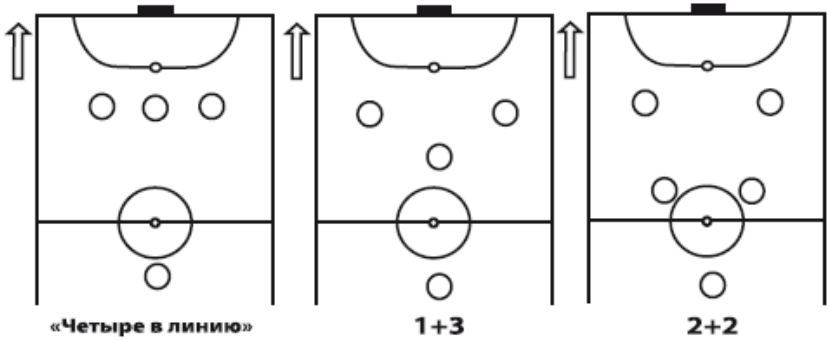
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии (вариант 6)



Схемы расстановки игроков

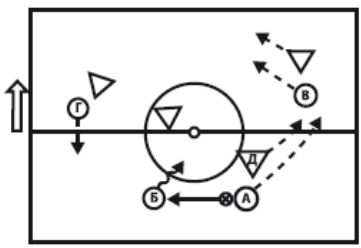


Вариант игры с центровым игроком



Варианты расстановки игроков

а



б

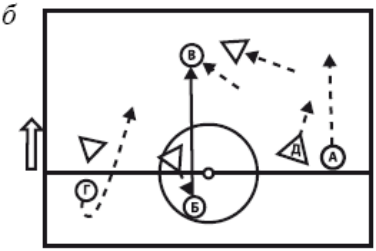


Схема 3 + 1 (вариант 1)

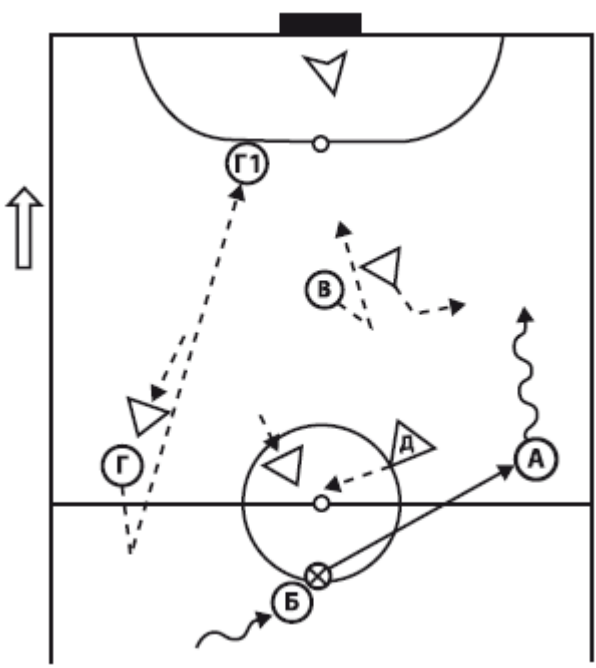


Схема 3 + 1 (вариант 2)

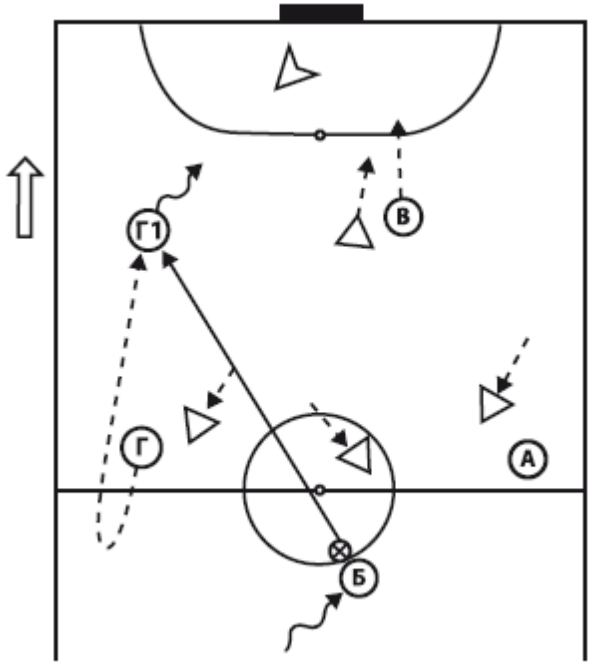


Схема 3 + 1 (вариант 3)

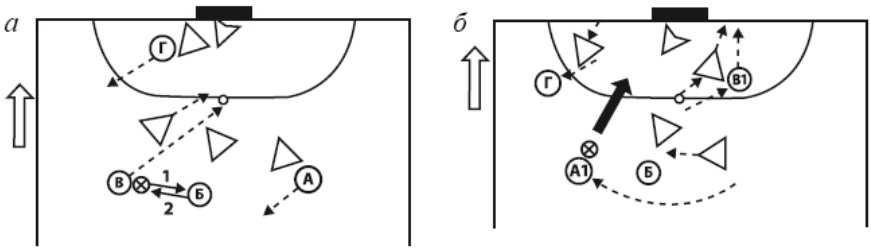


Схема 3 + 1 (вариант 4)

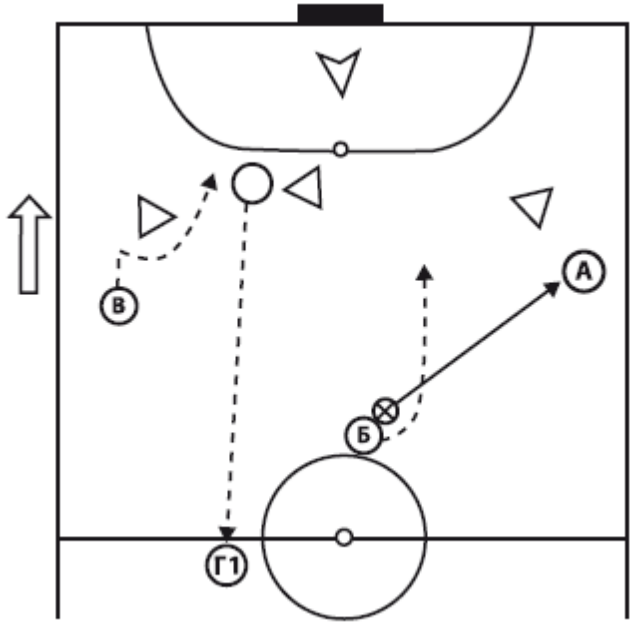


Схема 3 + 1 (вариант 5)

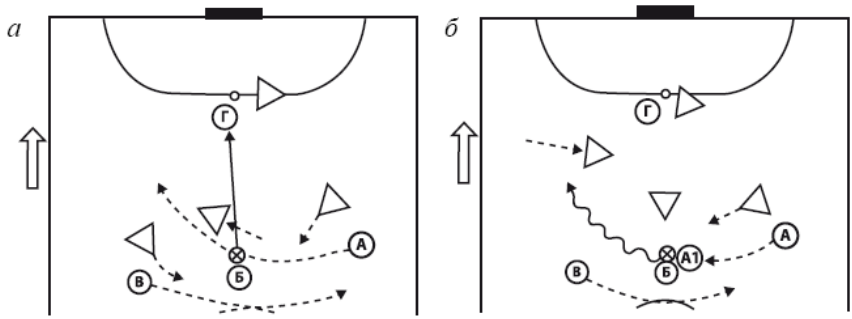


Схема 3 + 1 (вариант 6)

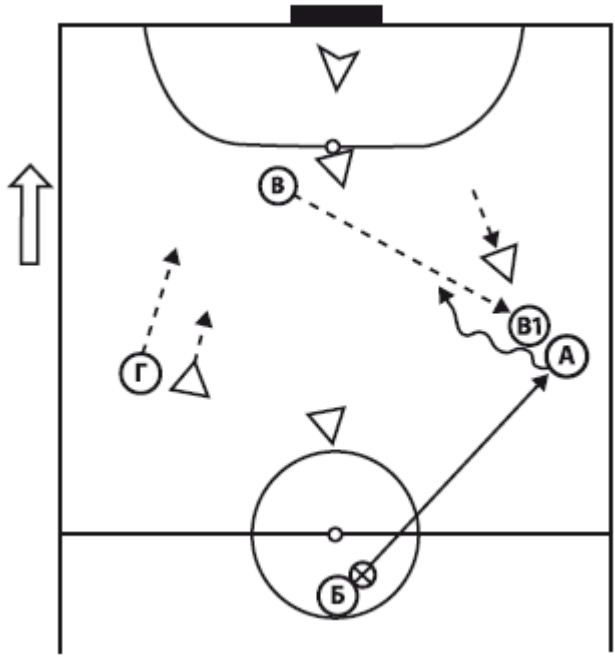


Схема 3 + 1 (вариант 7)

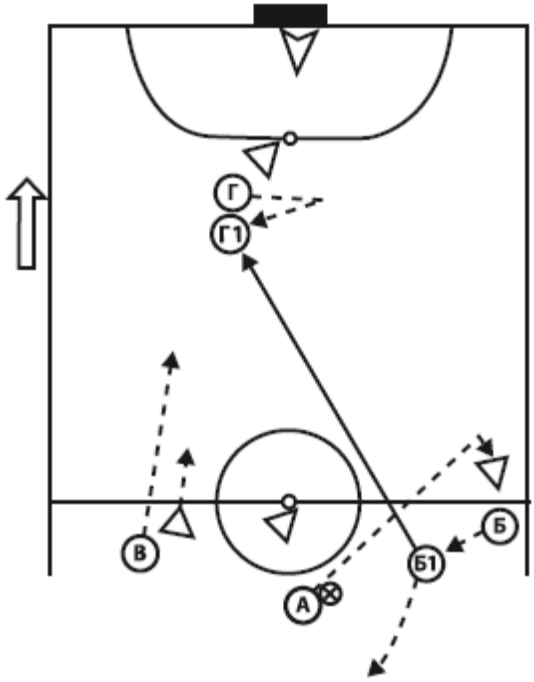


Схема 3 + 1 (вариант 8)

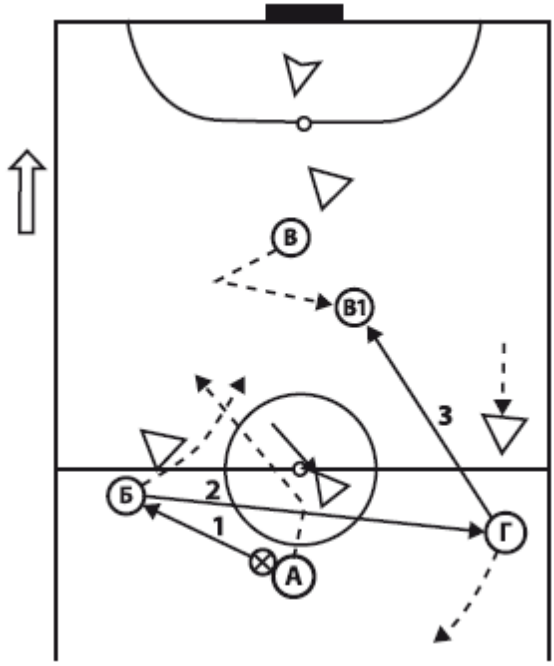


Схема 3 + 1 (вариант 9)

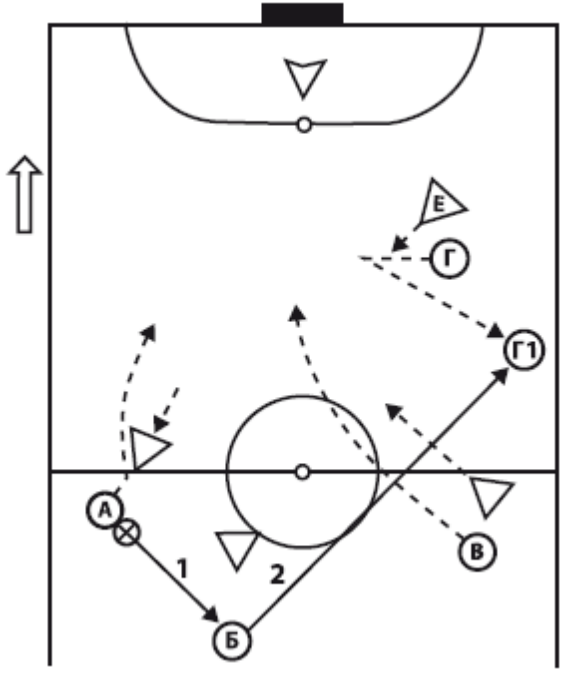


Схема 1–2–1 (вариант 1)

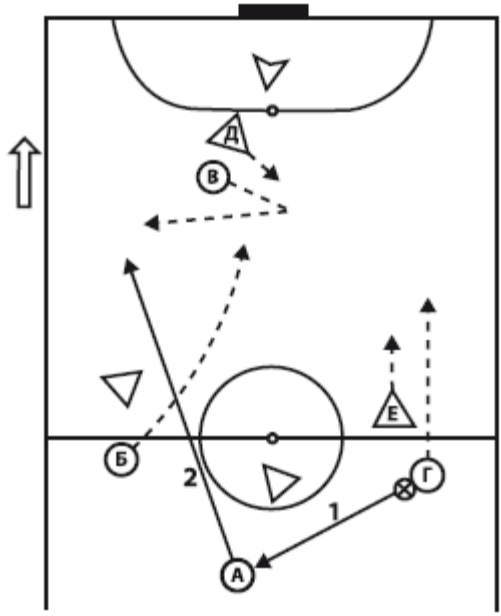


Схема 1–2–1 (вариант 2)

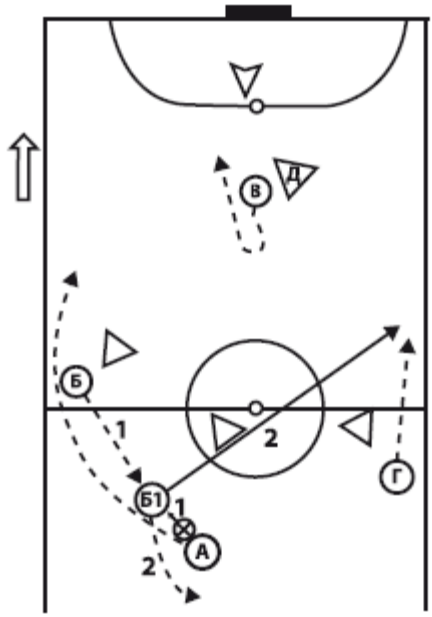


Схема 1–2–1 (вариант 3)

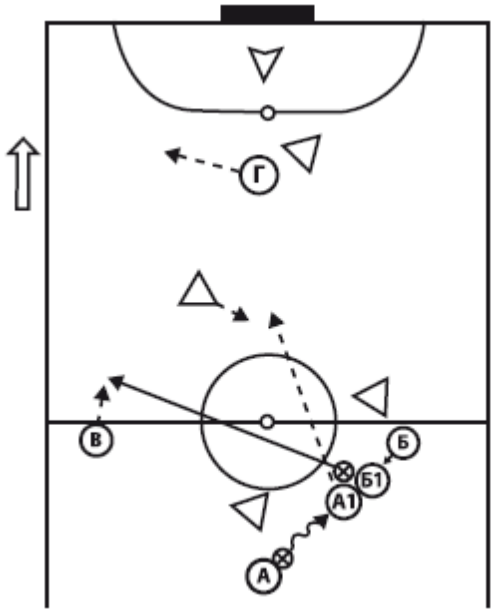


Схема 1–2–1 (вариант 4)

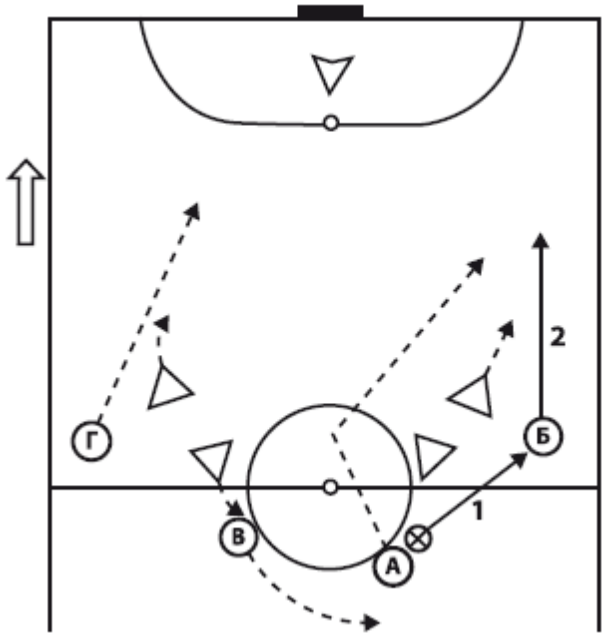


Схема «Четыре в линию» (вариант 1)

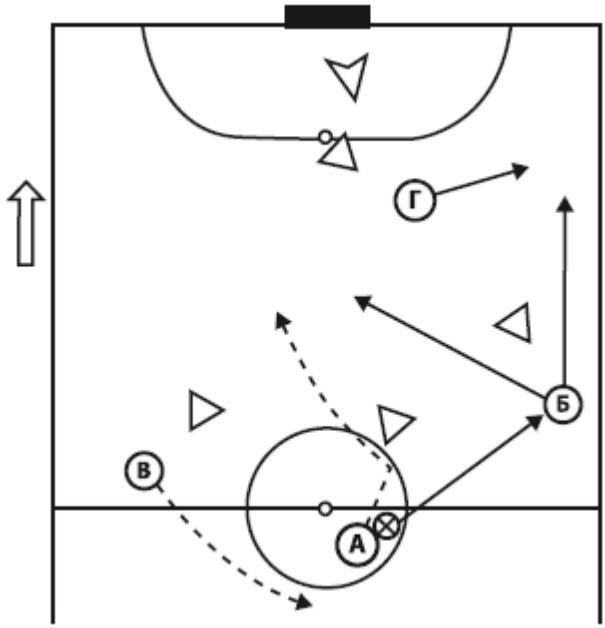


Схема «Четыре в линию» (вариант 2)

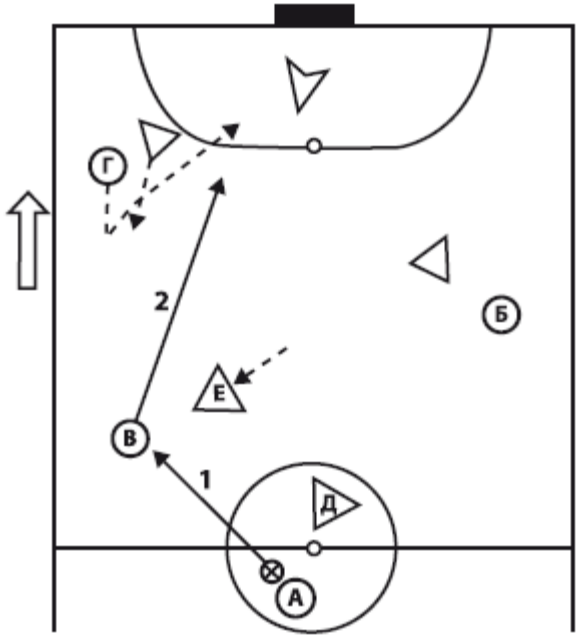


Схема «Четыре в линию» (вариант 3)

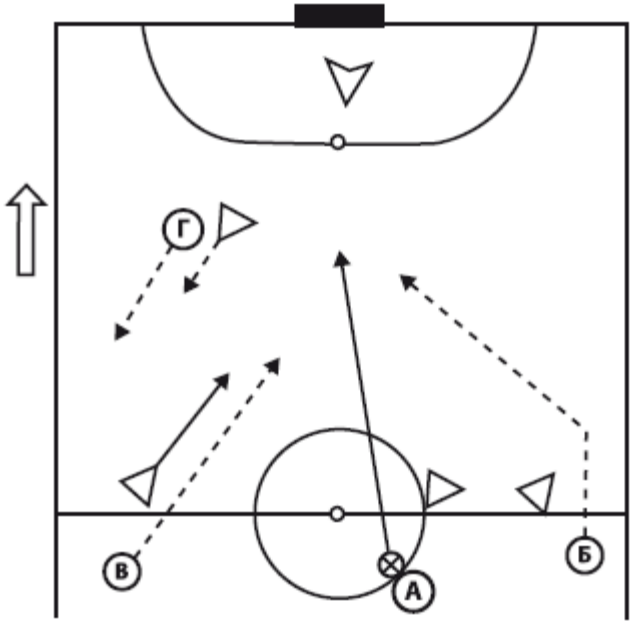


Схема «Четыре в линию» (вариант 4)

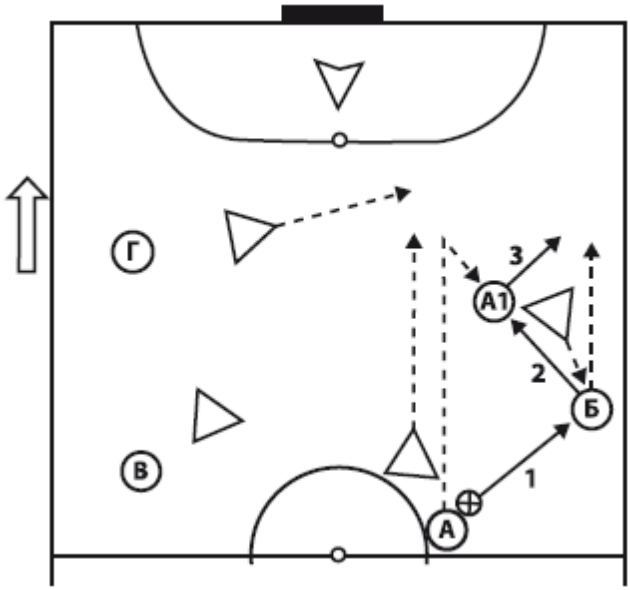


Схема «Четыре в линию» (вариант 5)

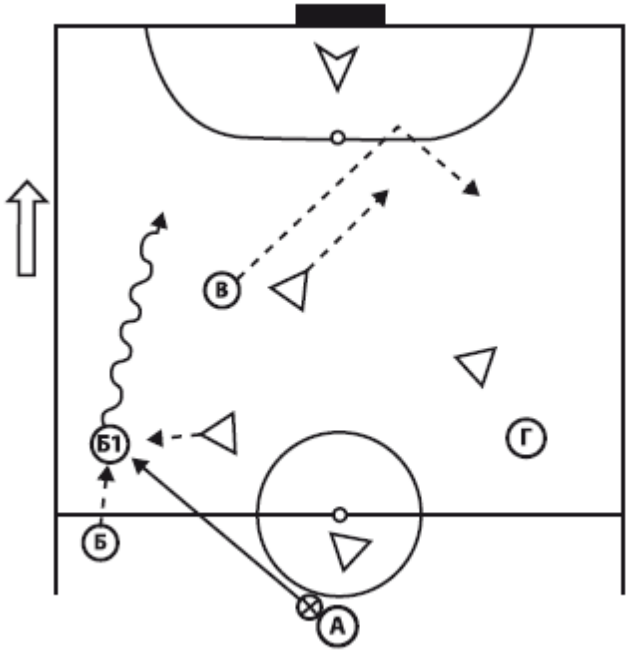


Схема «Четыре в линию» (вариант 6)

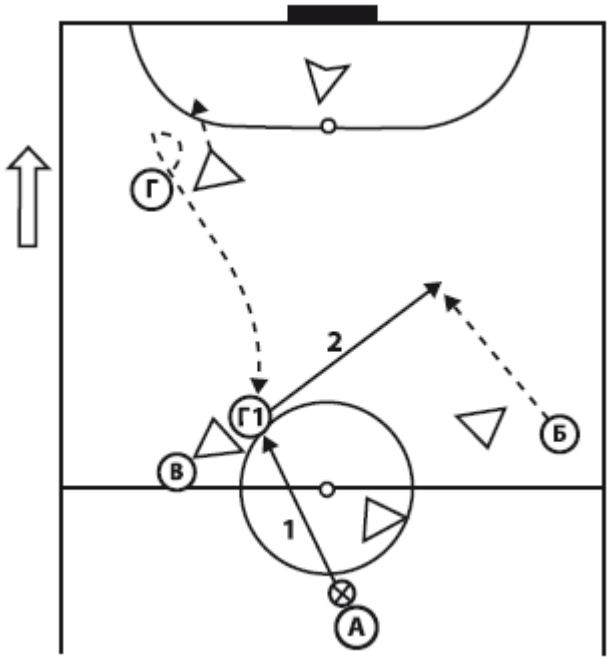


Схема «Четыре в линию» (вариант 7)

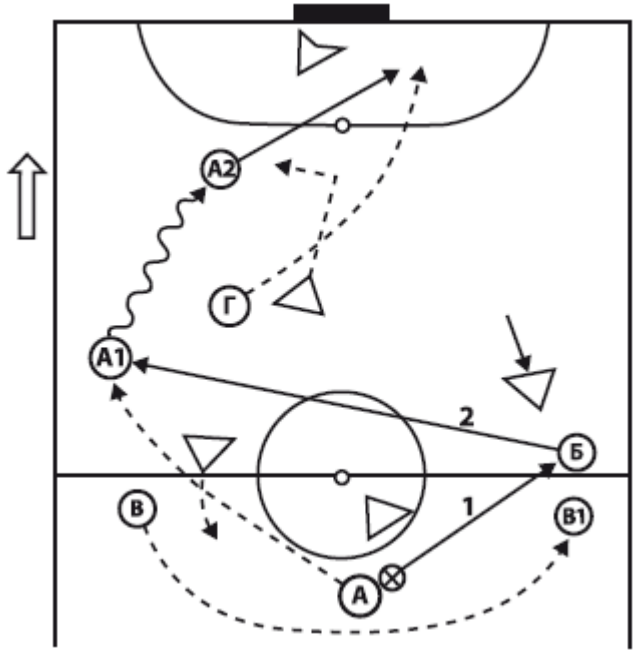


Схема «Четыре в линию» (вариант 8)

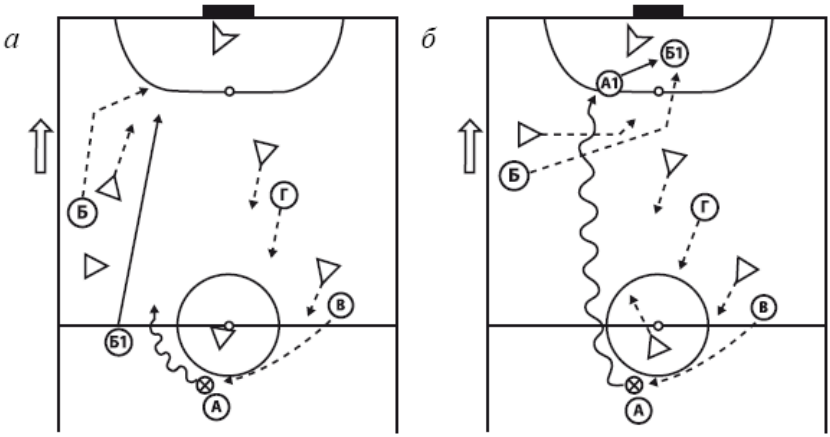
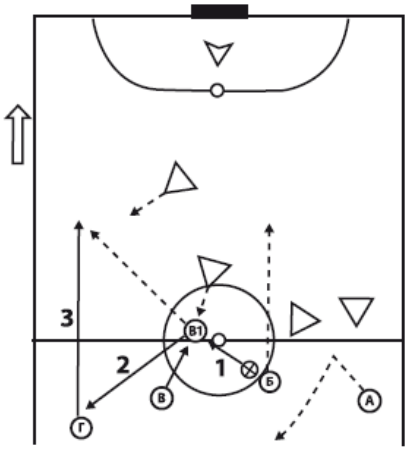


Схема «Четыре в линию» (вариант 9)



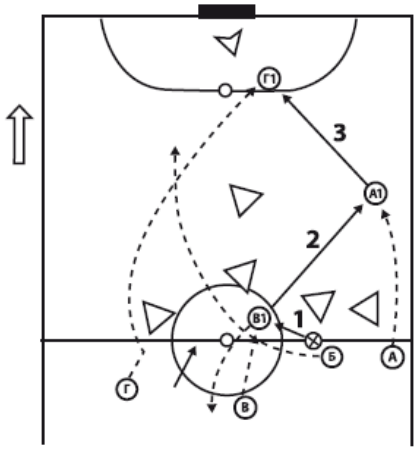


Схема «Четыре в линию» (вариант 10)

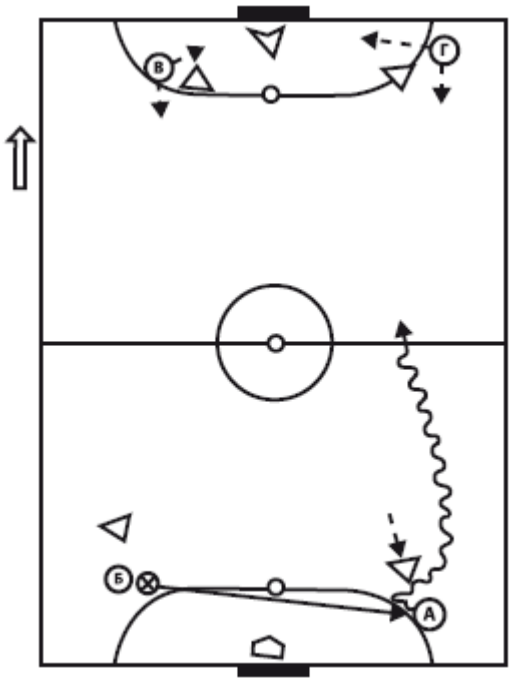


Схема 2 + 2 (вариант 2)

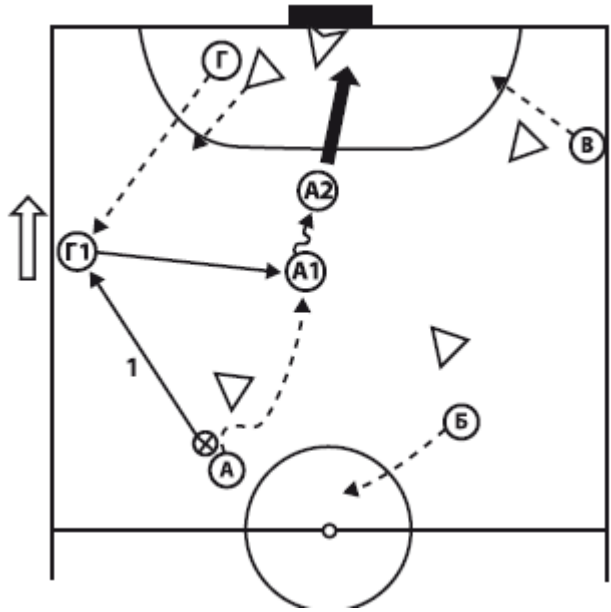


Схема 2 + 2 (вариант 4)

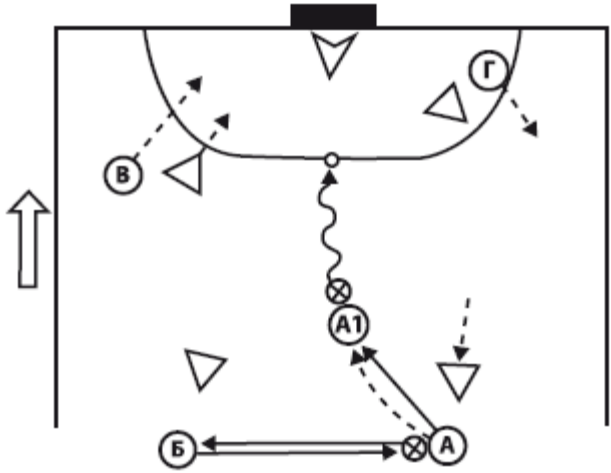


Схема 2 + 2 (вариант 5)

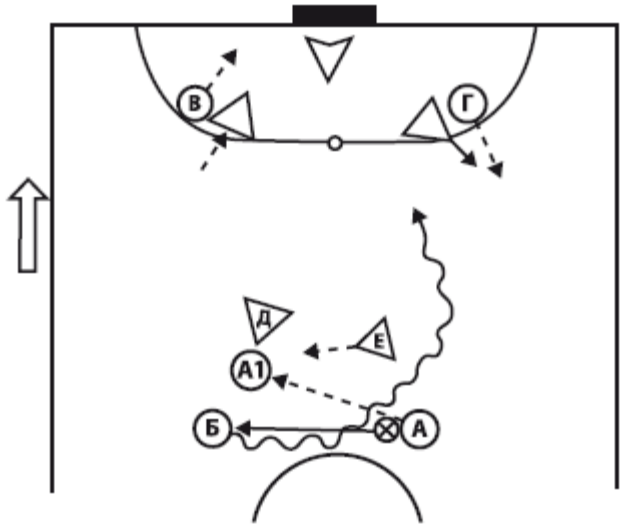


Схема 2 + 2 (вариант 1)

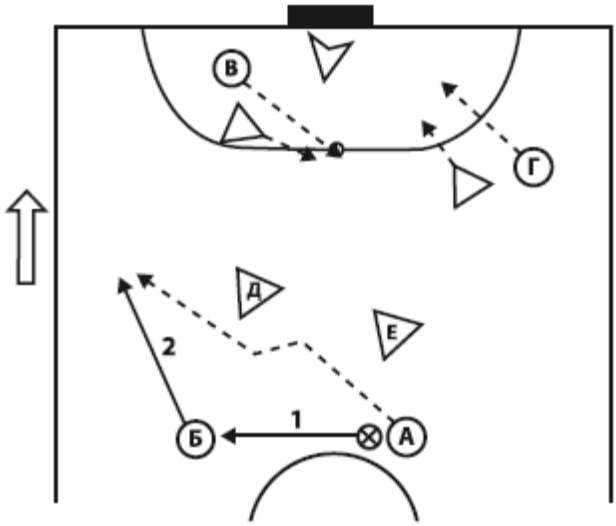


Схема 2 + 2 (вариант 3)

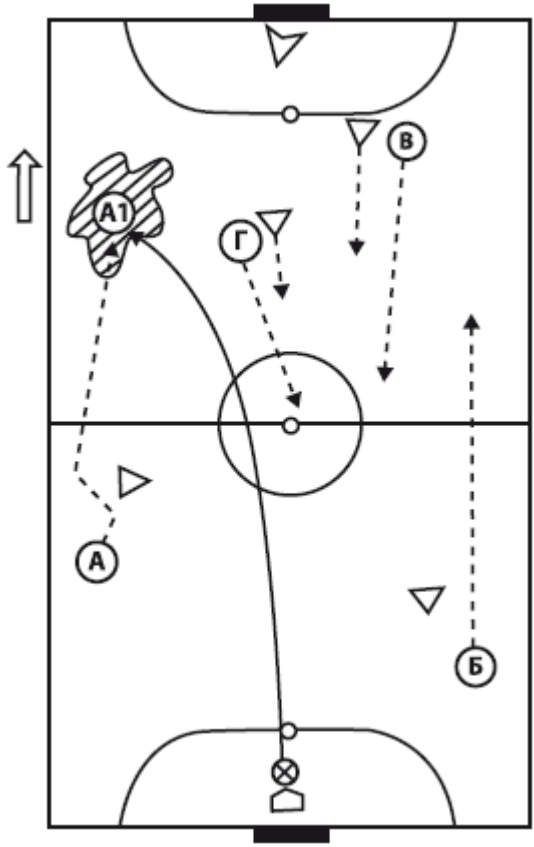


Схема 2 + 2 (вариант 6)

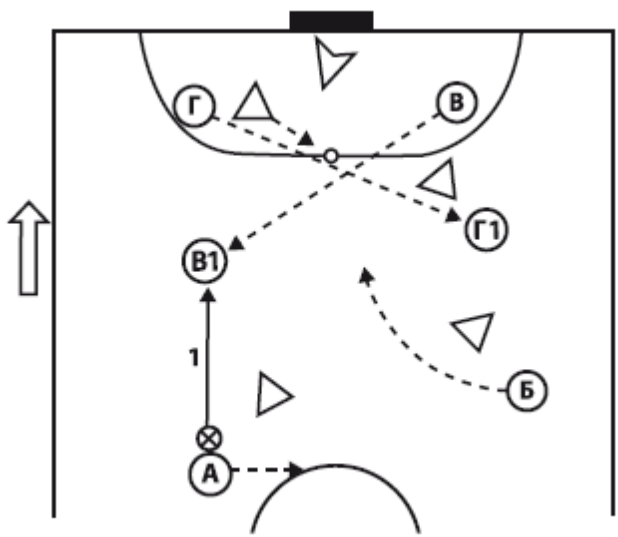


Схема 1 + 3 (вариант 1)

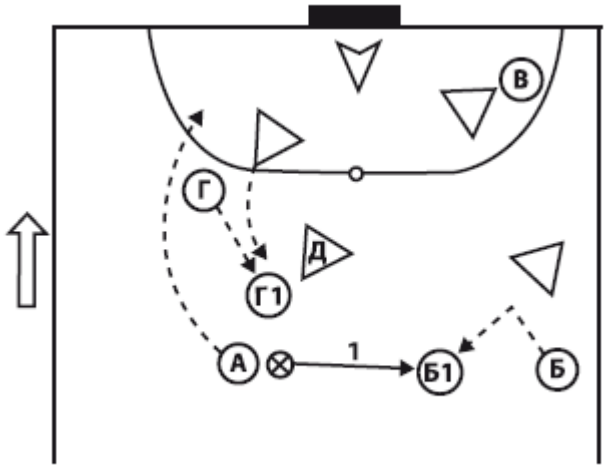


Схема 2 + 2 (вариант 7)

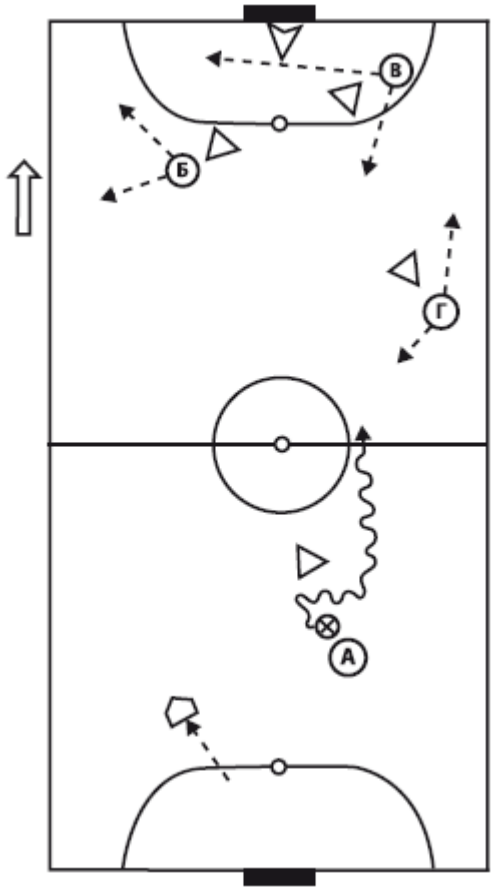


Схема 2 + 2 (вариант 8)

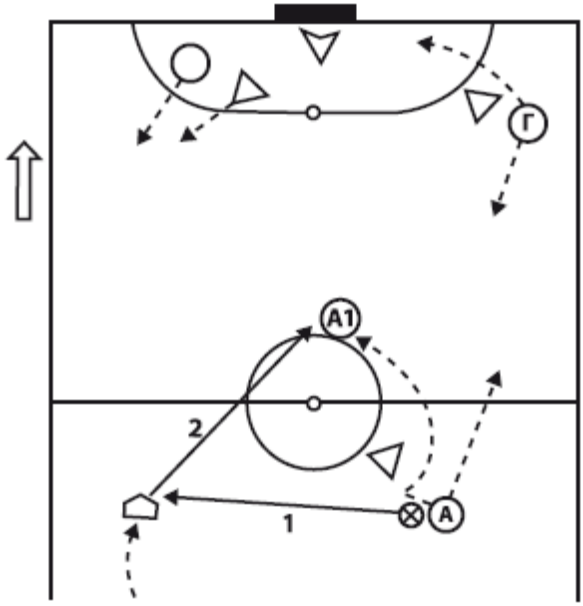


Схема 1 + 3 (вариант 2)

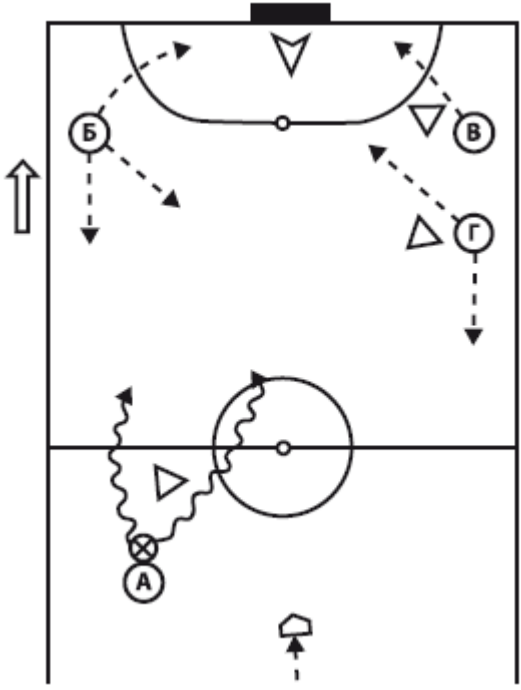
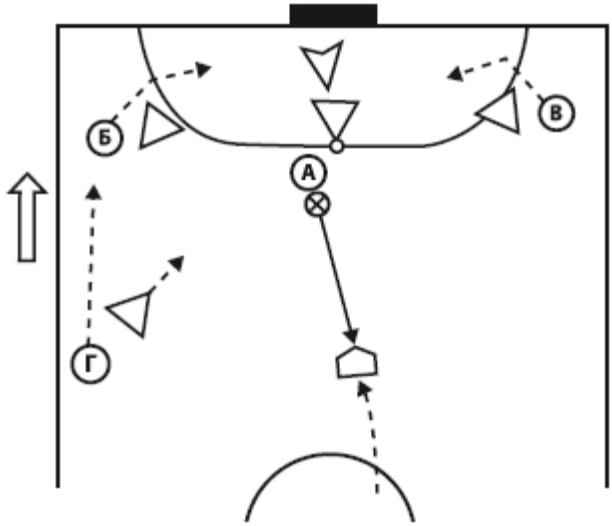
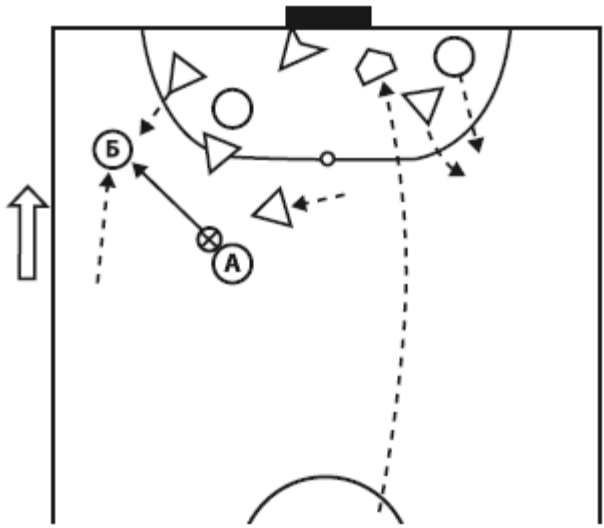


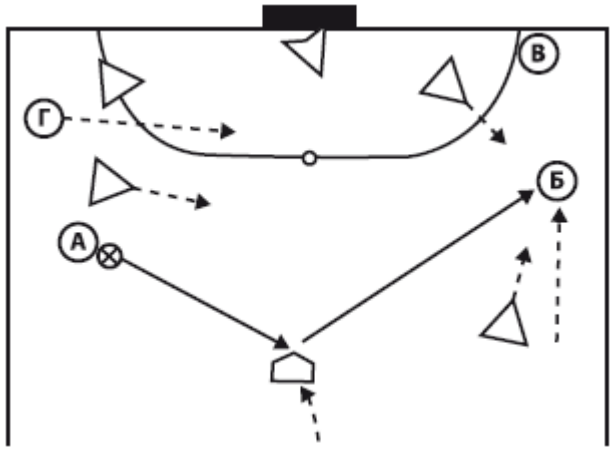
Схема 1 + 3 (вариант 3)



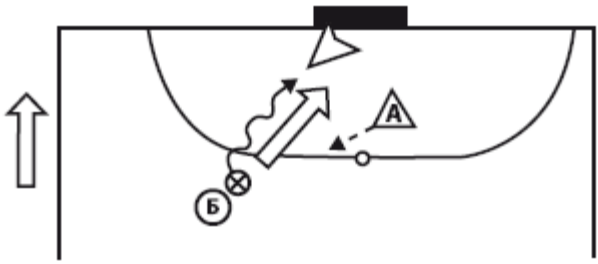
Подключение вратаря к атакующим действиям партнеров (вариант 1)



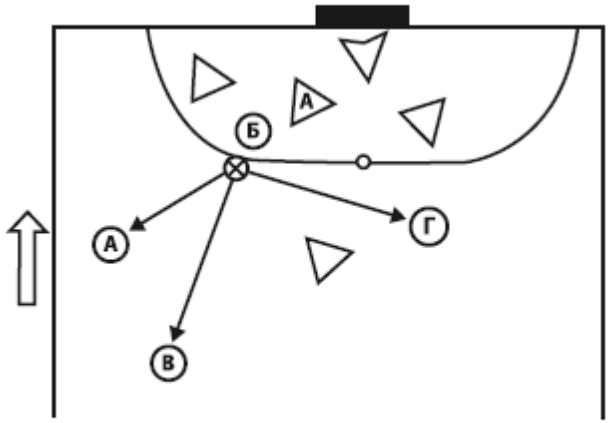
Подключение вратаря к атакующим действиям партнеров (вариант 2)



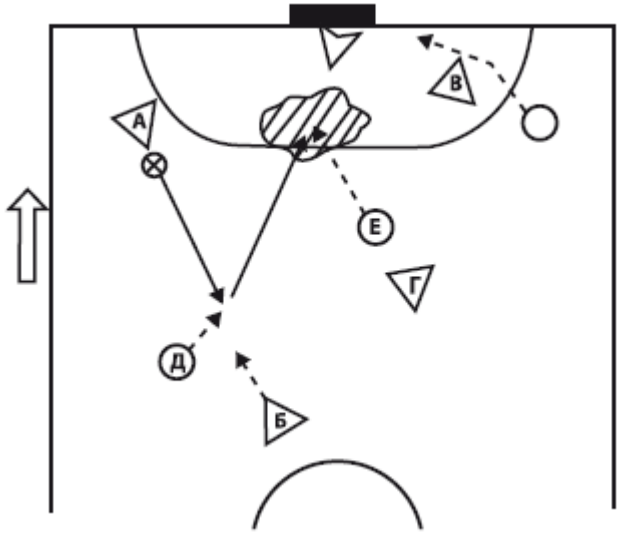
Подключение вратаря к атакующим действиям партнеров (вариант 3)



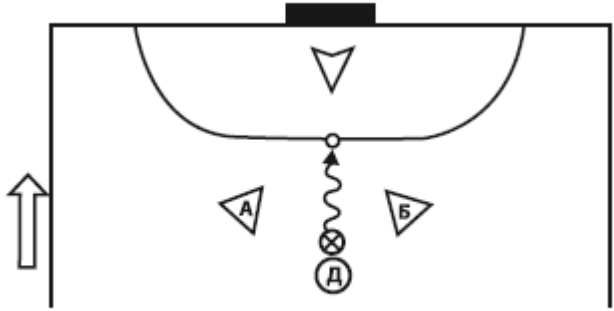
Опека игрока владеющего мячом



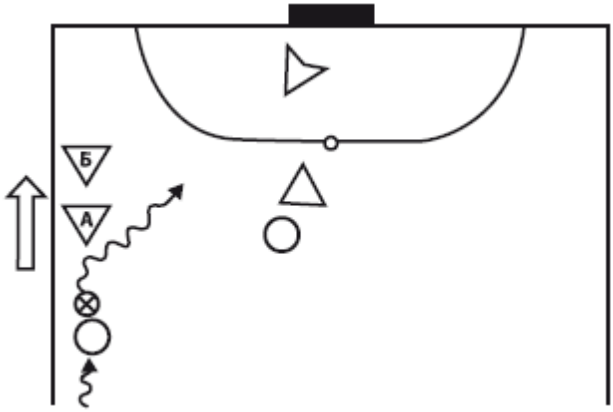
Опека игрока владеющего мячом



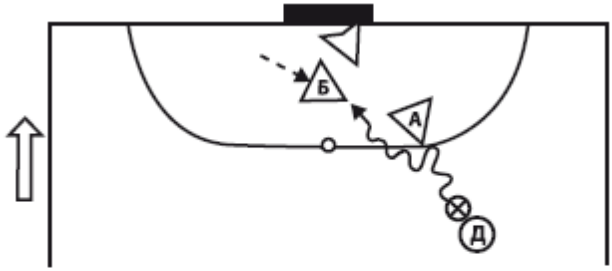
Разбор игроков



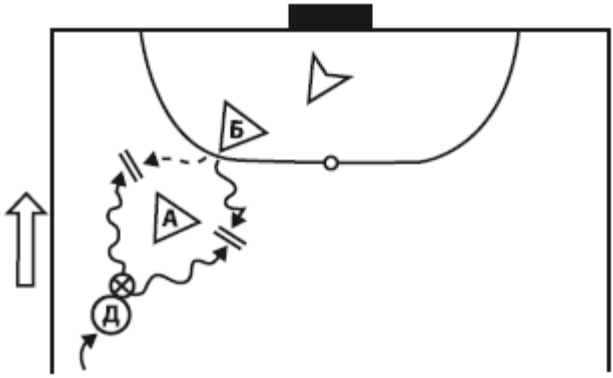
Вариант подстраховки 1



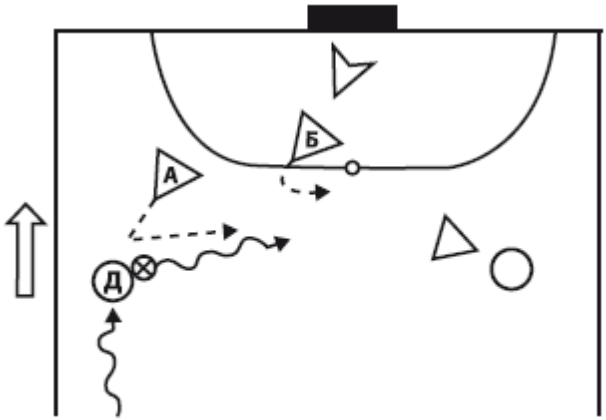
Вариант подстраховки 2



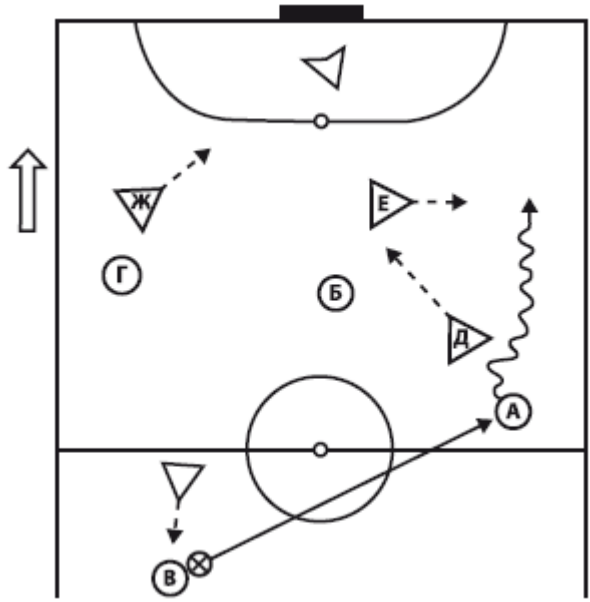
Вариант подстраховки 3



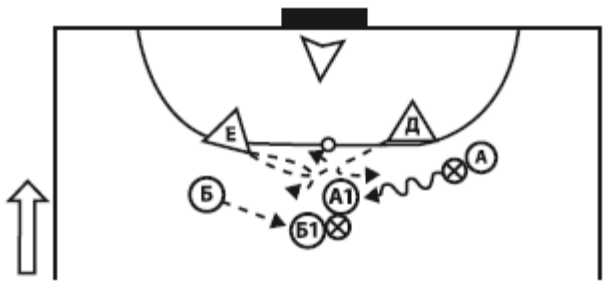
Вариант подстраховки 4



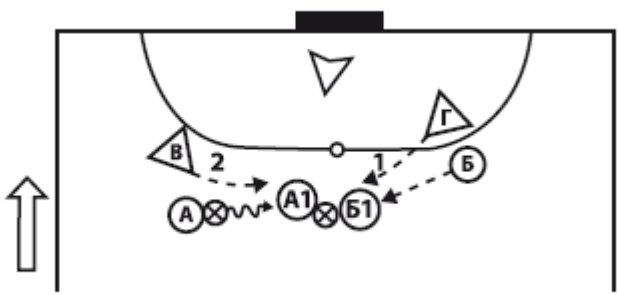
Вариант подстраховки 5



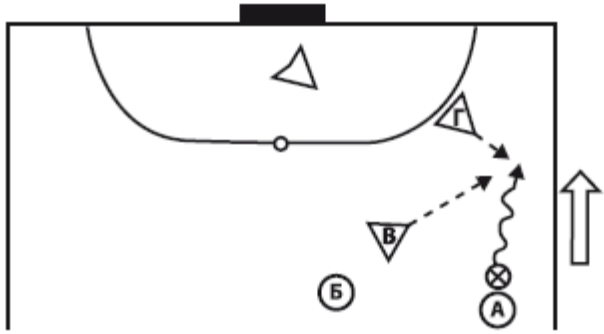
Вариант переключения 1



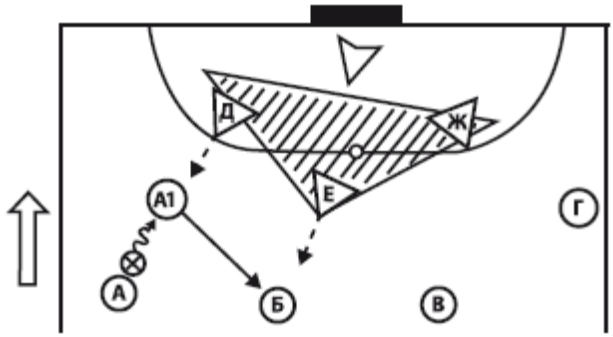
Вариант переключения 2



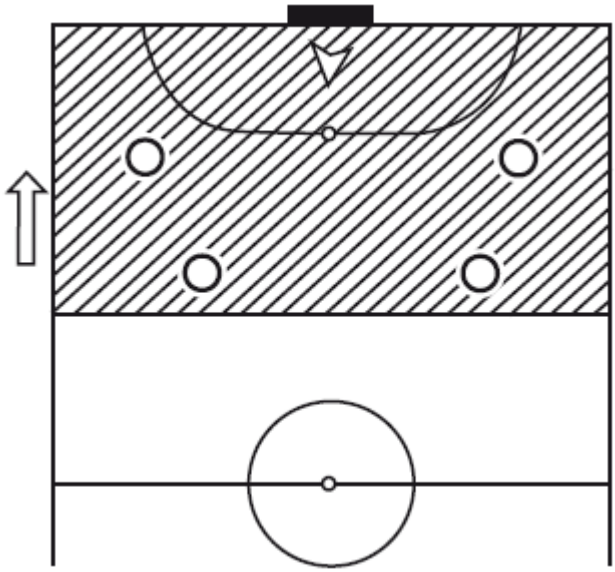
Вариант переключения 3



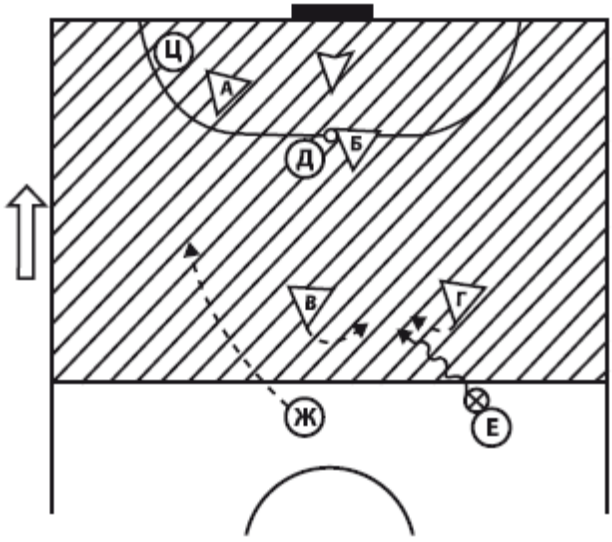
Вариант переключения 4



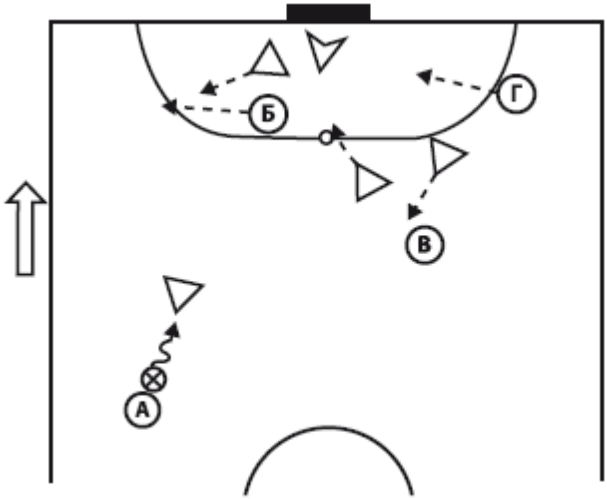
Действия, обороняющихся при игре в меньшинстве



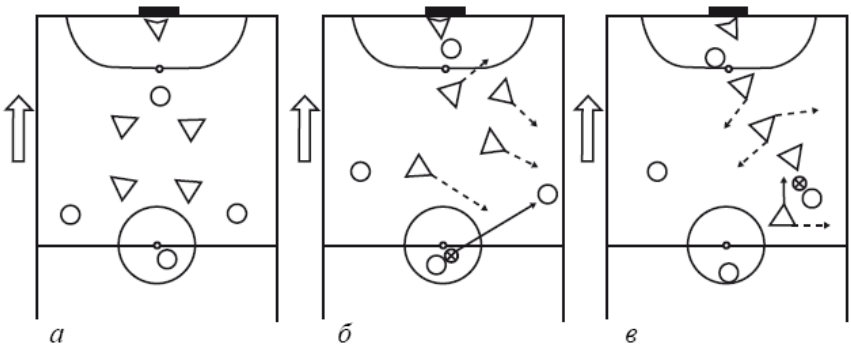
Концентрированная персональная оборона (вариант 1)



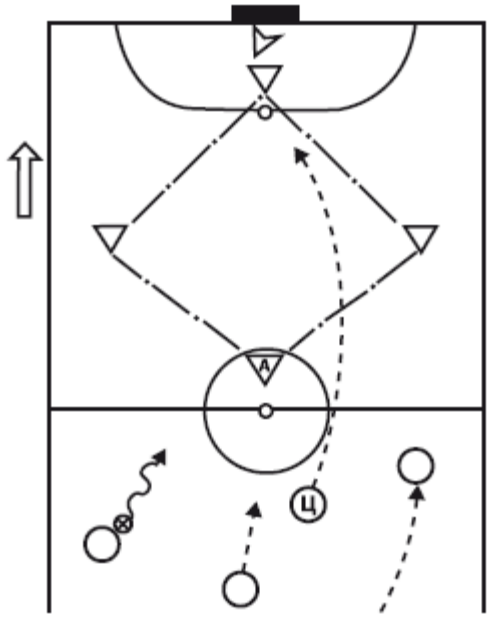
Концентрированная персональная оборона (вариант 2)



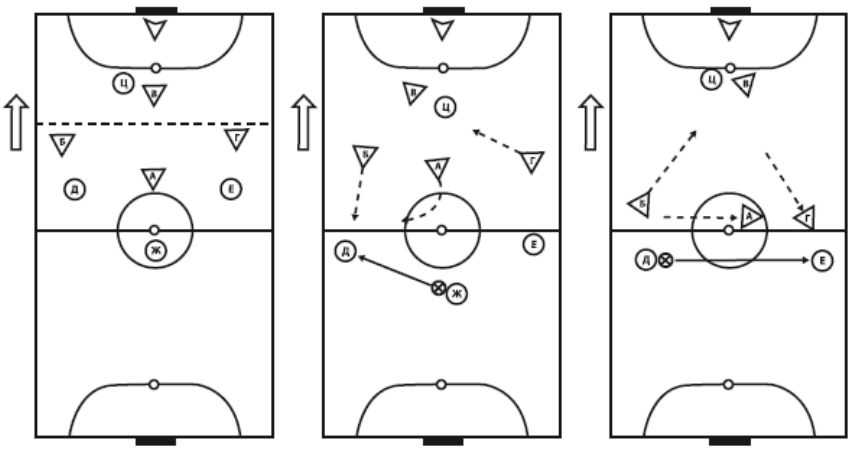
Рассредоточенная персональная оборона



Концентрированная зонная оборона

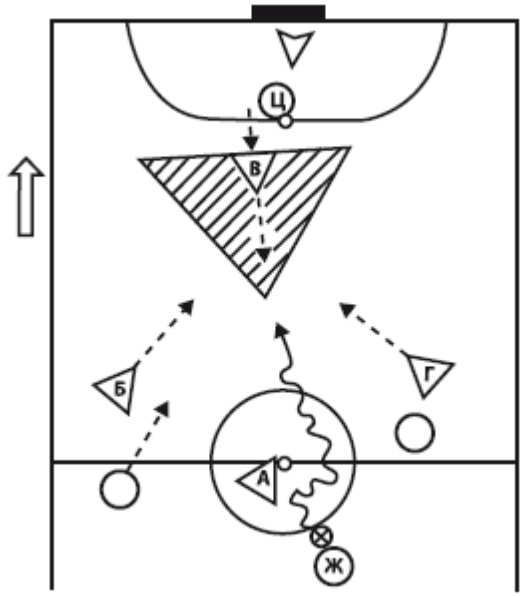


Концентрированная зонная оборона в виде «ромба»

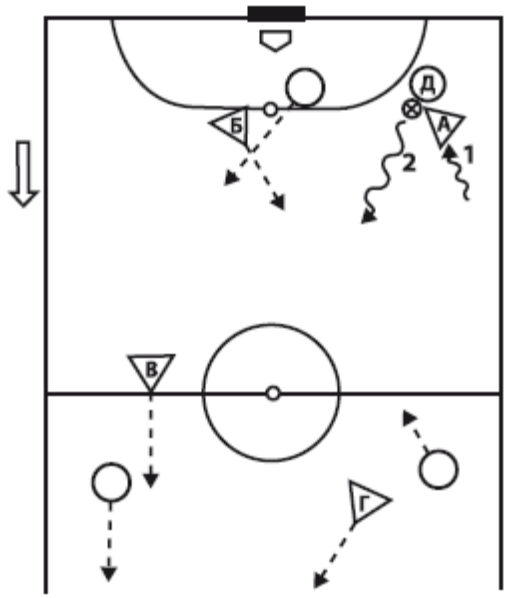


а *б* *в*

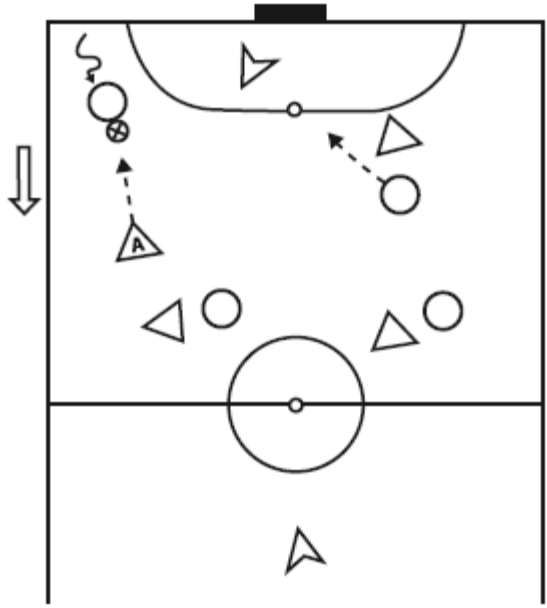
Концентрированная зонная оборона



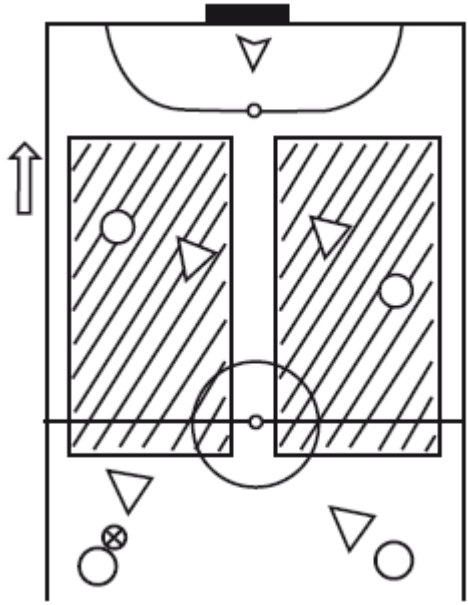
Концентрированная зонная оборона в виде «треугольника»



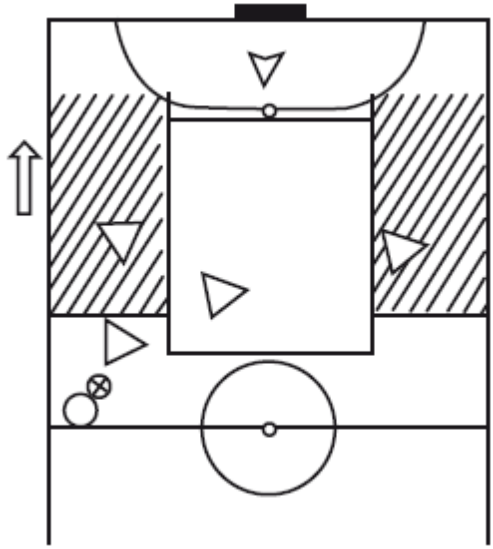
Рассредоточенная зонная оборона



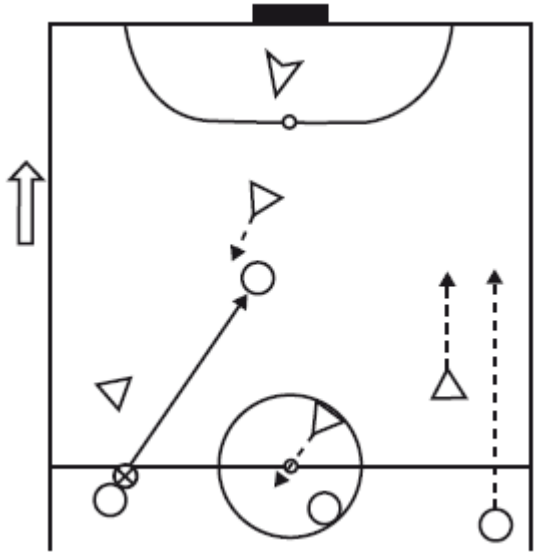
Зонный прессинг



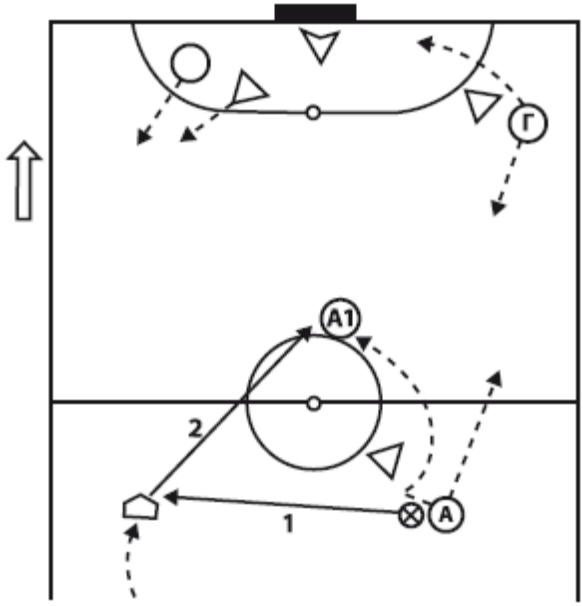
Комбинированная система обороны (вариант 1)



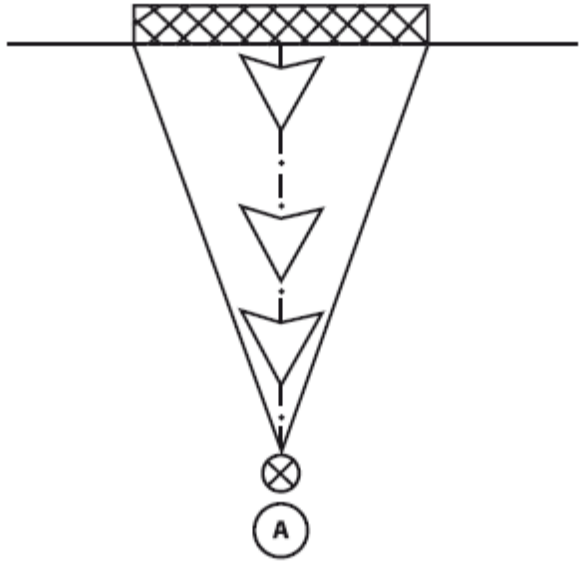
Комбинированная система обороны (вариант 2)



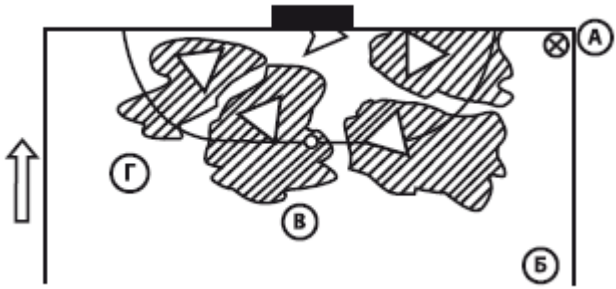
Комбинированная система обороны (вариант 3)



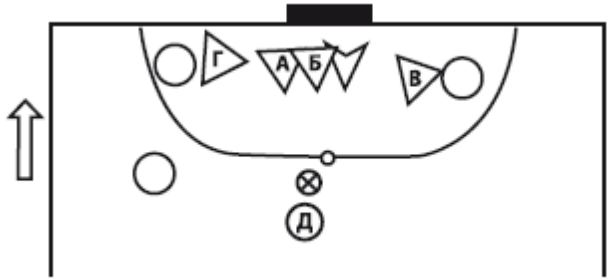
Выбор места в ворота (вариант 1)



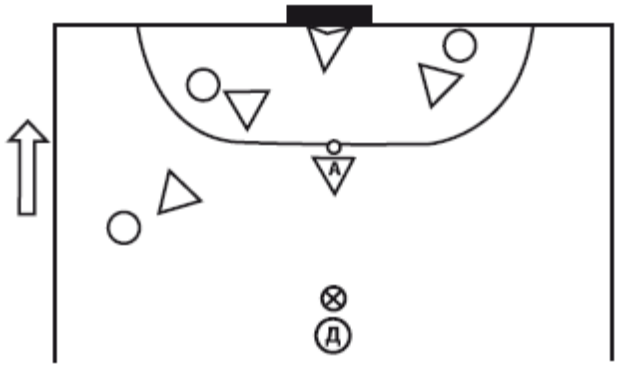
Выбор места в воротах (вариант 2)



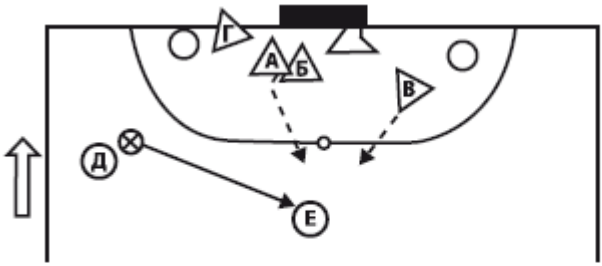
Руководство действиями партнеров в обороне



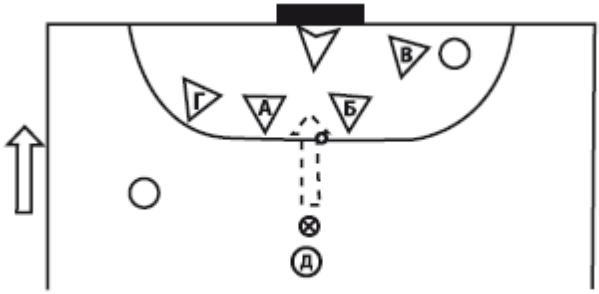
Установка «стенки» вратарем (вариант 1)



Установка «стенки» вратарем (вариант 2)



Установка «стенки» вратарем (вариант 3)



Установка «стенки» вратарем (вариант 4)

Заключение

Обучение технике и тактике игры в мини-футбол должно строиться с учетом закономерностей формирования двигательных навыков. Эффективность обучения в мини-футбол во многом зависит от соблюдения принципов обучения: сознательности и активности, наглядности; доступности и индивидуализации, систематичности; постепенности.

Процесс обучения и совершенствования технико-тактических действий должен проходить при максимальной плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки.

? Контрольные вопросы

1. Что подразумевается под «техникой» мини-футбола (футзала)?
2. Опишите классификацию техники игры в мини-футболе (футзале).
3. Что является критериями высшего технического мастерства в мини-футболе (футзале)?
4. Что подразумевается под «тактикой» мини-футбола (футзала)?
5. Опишите классификацию тактику игры в мини-футболе (футзале).
6. Дайте характеристику основным схемам игры в мини-футболе (футзале).
7. Перечислите этапы обучения технике и тактике игры в мини-футболе (футзале).
8. Какие факторы определяют выполнение физического упражнения в мини-футболе (футзале)? Опишите каждый из них.
9. Что такое «метод» обучения и совершенствования техники и тактики игры в мини-футболе (футзале)?
10. Дайте краткую характеристику методов обучения и совершенствования техники и тактики игры в мини-футболе (футзале).
11. Перечислите основные комбинации игры в защите и нападении и изобразите их схематически.
12. Перечислите основные схемы игры в защите и нападении и изобразите их.

Лекция 6
Тренировочные и соревновательные нагрузки и их влияние на организм мини-футболистов

6.1. Определение понятия «спортивная нагрузка» в процессе подготовки

Профессор Л.П. Матвеев (1977) под нагрузкой (тренировочной) подразумевает определенную величину воздействия физических упражнений на функциональное состояние, организма спортсмена. Нагрузка, по мнению автора, может быть выражена «внешней» и «внутренней» сторонами. К «внешней» стороне нагрузки автор относит количественные и качественные показатели выполняемых физических упражнений (в мерах преодолеваемого расстояния, затраченного времени, поднятого веса, числа повторений и т. д.). «Внутреннюю» сторону нагрузки автор характеризует величиной ответных реакций организма, т. е. степенью физиологических и биохимических сдвигов в организме под влиянием данного упражнения (или упражнений).

Наиболее часто употребляемые в теории и практике спорта понятия «тренировочная» и «спортивная» нагрузки до сих пор имеют самые различные толкования.

Спортивная нагрузка – это интегративное единство физической нагрузки и нагрузки функциональной, имеющих место при выполнении различных двигательных действий спортсмена, связанных с выполнением конкретных физических упражнений.

Рассматривается определение «спортивная нагрузка», обнаруживается его двойственная природа, которая имеет «внутреннюю» и «внешнюю» стороны. Отсюда следует, что спортивную нагрузку можно и нужно подразделять на два ее вида: физическую – «внешнюю» и функциональную – «внутреннюю», которые хотя и взаимосвязаны, но диаметрально противоположны.

Термин «физическая нагрузка» более точно отражает ее смысловое содержание, нежели понятие «внешняя» нагрузка. Поэтому под физической нагрузкой следует понимать некую величину выполненной спортсменом определенным способом (методом) физической работы, выраженной в динамических, пространственных и временных характеристиках.

Функциональная нагрузка – это определенная интегральная величина напряженности органов и систем организма, а также энергетических затрат, обусловленных как обычной жизнедеятельностью человека, так и выполнением какого-либо целенаправленного двигательного действия.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

6.2. Основные компоненты тренировочной и соревновательной нагрузки

Рассматривая содержание тренировочной и соревновательной нагрузки, следует отметить, что, согласно общепринятым представлениям, нагрузки мини-футболистов характеризуются следующими основными компонентами:

– характером нагрузки;

– объемом и интенсивностью нагрузки;

– продолжительностью и характером интервалов отдыха;

– числом повторений.

Кратко остановимся на вышеперечисленных компонентах нагрузки.

Характер нагрузки.

По характеру воздействия все упражнения могут быть разделены на три группы:

– общего (в работу включены более 2/3 объема мышц);

– локального (до 1/3 всех мышц);

– частичного воздействия (от 2/3 до 1/2).

В мини-футболе большинство задач спортивной тренировки решается с помощью упражнений общего воздействия. Для решения частных задач, например, развития мышц ног, рук и т. д., могут применяться упражнения локального и частичного воздействия.

Выполнение физических упражнений дает определенную нагрузку на организм спортсмена. Физическая нагрузка складывается из двух компонентов – объема и интенсивности.

Объем физической нагрузки – это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: километрах (циклические упражнения), часах (ациклические упражнения).

Интенсивность нагрузки – степень напряженности функционирования организма. Интенсивность во многом определяет характер энергообеспечения мышечной деятельности, а, соответственно, и направленность нагрузки.

Интенсивность может характеризоваться как физиологическими показателями (ЧСС, скорость потребления кислорода, расход энергии в единицу времени), так и педагогическими (темп движений, скорость, плотность выполнения упражнений, время преодоления дистанции).

Физическая нагрузка бывает разной интенсивности и

продолжительности. В мини-футболе выделяют четыре основных зоны интенсивности физических нагрузок, каждой из которых соответствует определенный уровень биоэнергетических процессов и диапазон частоты сердечных сокращений (ЧСС):

1. Физическая нагрузка малой интенсивности с ЧСС менее 75 % от ее максимального значения (ЧСС макс.).

2. Физическая нагрузка поддерживающего характера с ЧСС от 75 до 85 % от ЧСС макс., осуществляемая в аэробном режиме энергообеспечения.

3. Физическая нагрузка развивающего характера с ЧСС от 85 до 95 % от ЧСС макс. и переходным аэробно-анаэробным режимом энергообеспечения.

4. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности с ЧСС более 95 % от ЧСС макс. и анаэробным режимом энергообеспечения.

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используется два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений. Пороговая частота сердечных сокращений – это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает. Пиковая частота сердечных сокращений – это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки. Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом:

пороговая – 75 % от максимальной частоты сердечных сокращений;

пиковая – 95 % от максимальной частоты сердечных сокращений.

Чем ниже уровень физической подготовленности мини-футболиста, тем ниже интенсивность тренировочной нагрузки. По мере роста тренированности она постепенно увеличивается, вплоть до 80–85 % максимального потребления кислорода (до 95 % частоты сердечных сокращений).

Интервалы отдыха и число повторений

Различают следующие интервалы отдыха:

– полные – продолжительность пауз отдыха обеспечивает восстановление работоспособности к началу следующего упражнения;

– неполные составляют 60–70 % полных;

– сокращенные – повторное выполнение упражнений приходится на фазу значительного снижения работоспособности;

– удлиненные – упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5–2 раза превышающий длительность

восстановления работоспособности.

Отдых между повторениями может быть активным и пассивным.

В мини-футболе, как правило, серии высокоинтенсивной работы чередуются с малоинтенсивными упражнениями технического характера (жонглирование, передачи в парах, удары по воротам и т. д.).

6.3. Методические основы, задачи и объем тренировочных нагрузок

В процессе многолетней тренировки мини-футболистов чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

– ориентация уровня нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

– увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;

– соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;

– учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Подбор рациональной тренировочной нагрузки мини-футболистов строится с учетом следующих положений:

– традиционной периодизации подготовки мини-футболистов;

– определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем и годичных циклах спортивной подготовки;

– выбора основных средств и методов спортивной подготовки;

– динамики показателей роста физической подготовленности;

– основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

6.4. Методика развития физических качеств с учетом основных компонентов физической нагрузки

Скоростные способности. Для повышения скоростных возможностей используются разнообразные упражнения. Одно из основных требований – использовать те упражнения, техника которых хорошо освоена и не требует концентрации внимания.

Продолжительность упражнений. Упражнения для развития стартовой скорости должны находиться в пределах 2-15 с. Соответственно для футболистов младших возрастов – от 2 до 5 с.

При работе над дистанционной скоростью рекомендуется применять упражнения длительностью, не превышающей 20–25 с. Это обусловлено тем, что при однократном выполнении упражнения продолжительностью до 25 с снижения работоспособности не происходит.

Интенсивность работы – высокая, вплоть до максимальной.

Следует отметить, что скоростная подготовка не может быть ограничена выполнением скоростных упражнений на максимальном уровне интенсивности. Наиболее приемлемая интенсивность – 85–95 % от максимальной. Дело в том, что излишнее увлечение работой с предельной интенсивностью может привести к образованию «скоростного барьера», и тогда дальнейшее выполнение упражнений с максимальной интенсивностью не приводит к дальнейшему повышению скоростных возможностей. К сожалению, эта тенденция наблюдается в футболе. Как правило, уже к 16 годам быстрота достигает уровня высококвалифицированных спортсменов.

Это связано, прежде всего, с большим объемом специальной подготовки футболистов (многократное выполнение работы с мячом на больших скоростях, особенно в игре). При этом формируется динамический стереотип, что приводит к стабилизации движения, как в отношении пространственных, так и временных характеристик.

Пути борьбы со скоростным барьером:

– более поздняя специализация. В начальных классах СДЮШОР следует уделять больше внимания ОФП и меньше – работе с мячом;

– у более взрослых (16–18 лет) футболистов необходимо шире использовать упражнения скоростно-силового характера, а также применять упражнения, разрушающие скоростной барьер, такие, как бег с горы и в гору, бег за лидером.

При обучении детей скоростной технике необходимо соблюдать два условия:

1) проводить обучение на скорости, близкой к максимальной, но не равной ей;

2) часто варьировать скорость выполнения движений – небольшой до максимальной.

Необходимо сказать, что наиболее благоприятный возрастной период для развития скоростных качеств -11-15 лет.

Продолжительность интервалов отдыха и его характер

Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление работоспособности к очередному повторению, иначе происходит постепенное накопление продуктов распада (молочная кислота), что приводит к снижению эффективности выполнения упражнения, и развивается уже не скорость, а скоростная выносливость. Примерная длительность интервалов отдыха при продолжительности упражнения 15–20 с должна составлять 80-120 с. Здесь для контроля можно подсчитать ЧСС, которая должна перед выполнением очередного повторения восстановиться на 80–90 % от исходного уровня.

В тренировке юных футболистов при применении интервально-серийного метода паузы отдыха между сериями должны составлять 5–6 мин в 3–4 сериях. Паузы отдыха целесообразно заполнять малоинтенсивной работой с учетом тех же мышечных групп, что и в основном упражнении.

Силовая подготовка. В процессе силовой подготовки развиваются различные виды силовых качеств: максимальная сила, взрывная сила, а также силовая выносливость. Остановимся на взрывной силе, т. к. последняя во многом способствует повышению эффективности игровой деятельности в футболе. Взрывная сила определяется двумя компонентами, выступающими в органическом единстве – скоростном и силовом.

1. Режим работы мышц

При развитии взрывной силы основным является динамический режим с акцентом на преодолевающий характер работы.

2. Величина сопротивления

Этот показатель колеблется в достаточно широких пределах. При выполнении упражнений из арсенала общей и вспомогательной подготовки величина отягощений может достигать 70–80 % от максимального уровня, доступного спортсмену. При выполнении специфических упражнений величина отягощений не должна существенно превышать обычные условия. Величина отягощений достигает верхних

границ при совершенствовании силового компонента и нижних границ.

3. Темп выполнения упражнений

При работе над развитием взрывной силы упражнения должны выполняться в предельном или околопредельном темпе.

4. Продолжительность выполнения упражнений: должна обеспечить возможность выполнения их без снижения работоспособности и темпа от 2 до 5–6 с.

5. Продолжительность пауз отдыха

Длительность пауз отдыха должна обеспечивать полное восстановление работоспособности к следующему повторению. Продолжительность может колебаться от 1 до 8 минут. Она зависит от объема работающих мышц, тренированности и квалификации спортсменов.

Паузы отдыха заполняются малоинтенсивной деятельностью.

6. Количество повторений

Продолжительность работы, направленной да развитие взрывной силы, не превышает 15–20 мин.

Несмотря на широкое использование в подготовке футболистов различных модификаций выпрыгиваний с целью развития взрывной силы, до сих пор недостаточно внимания уделяется, так называемому, «ударному методу». Суть последнего заключается в стимулировании мышц ударным их растяжением, предшествующим активному усилению в тренируемом движении. Для этого используют кинетическую энергию отягощений, падающих с определенной высоты.

Для футбола наибольший интерес представляют, так называемые, прыжки в глубину. В данном упражнении для ударной стимуляции мышц используют не отягощения, а вес собственного тела. Высокая эффективность этого способа развития взрывной силы доказана во многих видах спорта. Следует отметить, что такие упражнения могут быть использованы после специальной предварительной прыжковой подготовки и лишь в группах футболистов не моложе 13 лет. Основы методики выполнения прыжков в глубину сводятся к следующим понятиям (Ю.В. Верхошанский, 1977):

– необходим предварительный большой объем упражнений с отягощениями и различных выпрыгиваний;

– сначала следует выполнять отталкивание вверх-вперед, потом только вверх;

– количество повторений 5–8 в одной серии, количество серий 2–3, интервал отдыха между сериями 10–12 минут;

– прыжки в глубину следует выполнять не чаще 1 раза в неделю за 2–3 дня до тренировки технико-тактической

направленности.

Поскольку адаптация проходит быстрее, если в течение какого-то времени применяется стандартный комплекс упражнений, варьировать следует количество подходов и число повторений. В тоже время применение одного и того же комплекса приводит к тому, что его выполнение станет привычным и будет вызывать малые адаптационные сдвиги. Частота смены комплекса – один раз в 2–6 недель.

Развитие выносливости. В процессе спортивной тренировки необходимо развивать как общую, так и специальную выносливость.

Общая выносливость зависит от функциональных возможностей системы поглощения и транспорта кислорода и отличается широким переносом. Так, повышение МПК в плавании благоприятно скажется на результатах в беге, гребле, велоспорте и наоборот.

Специальная выносливость, в отличие от общей, обеспечивает эффективное выполнение конкретной деятельности. Например, высокий уровень МПК не имеет переноса на длительное удержание груза на вытянутой руке и т. п.

Как уже говорилось, общая выносливость зависит от аэробной производительности, именно поэтому нагрузки, направленные на развитие этого качества, называют преимущественно аэробными.

Высокий уровень аэробной производительности обеспечивает достаточную скорость протекания восстановительных процессов между многократными рывками и ускорениями. Для повышения общей выносливости рекомендуется бег при пульсе около 170 уд./мин, плавание, велоспорт, гребля. Занятие целесообразно проводить в местах, богатых кислородом – лес, парк, берег реки.

Методы:

– равномерный (общеподготовительный этап);

– переменный (специально-подготовительный) – наиболее эффективный.

Доказано, что для развития общей выносливости достаточно эффективна высокоинтенсивная работа в сочетании с небольшими интервалами отдыха. Правда, ее следует рекомендовать преимущественно для старших возрастных групп.

Для развития общей выносливости при использовании интервального метода рекомендуются следующие компоненты нагрузки:

интенсивность – 75–80 % от максимальной. Длина отрезков такова, чтобы длительность работы не превышала 1,5 мин, для детей – 1 мин. К концу работы ЧСС 170–190 уд./мин.

Отдых 45–90 с, не более 3 минут. К концу работы ЧСС 120–

140 уд./мин;

характер отдыха – малоинтенсивная работа;

число повторений – 6–7.

При воспитании *специальной выносливости,* основным механизмом энергообеспечения которой в футболе является гликолитический (анаэробный) режим работы, решаются две основные задачи:

1. Повышение функциональной возможности гликолиза.

2. Повышение функциональных возможностей креатин-фосфатного механизма.

Для решения 1-й задачи используются:

– *интенсивность* – 80–90 % от максимальной. После нескольких повторений скорость может существенно снизиться, однако она остается околопредельной для данного состояния организма;

– *время работы* – от 20 с до 2 мин;

– *интервалы отдыха* между 1 и 2 повторениями 5–6 мин, 2–3 повторениями – 3–4 мин, 3–4 повторениями – 5–6 мин. Интервалы отдыха не заполняются другой работой, но необходимо избегать полного покоя;

количество повторений – 3–4;

количество серий – 2–3 для новичков и 4–5 для старших. Отдых между сериями от 20 до 40 минут. Отдых заполняется малоинтенсивной работой.

Для решения 2-й задачи рекомендуются следующие параметры нагрузки:

– интенсивность – 90–95 % от максимальной;

– длина отрезков 20–40 м (3–6 с);

– отдых 2–3 мин;

– количество повторений – 3–4;

– количество серий – 3–7;

– отдых между сериями – 7-10 мин, заполняется работой очень низкой интенсивности.

Данные параметры нагрузки близки к скоростной работе (развитие стартовой скорости), но в данном случае паузы отдыха короче, и следующая работа выполняется на фоне недовосстановления работоспособности на 70–80 % от исходной.

Общая схема развития выносливости. Общая выносливость (аэробная производительность) – основа для развития специальной выносливости (гликолиз) Последняя – основа для совершенствования скоростно-силовой выносливости (креатинфосфат).

Координационные способности. Средства и методы координационной тренировки в футболе остаются недостаточно

изученными и обоснованными.

Сложность решения данной проблемы обусловлена тем, что сами спортивные игры являются эффективным средством воспитания координационных способностей и широко исследуются для развития ловкости в подготовке юных и квалифицированных спортсменов.

Общие положения методики развития координационных способностей опираются на необходимость включения элементов новизны при выполнении физических упражнений. Существуют следующие методические приемы, способствующие повышению координированности движений:

– необычные исходные положения при выполнении упражнений;

– «зеркальное» выполнение упражнений;

– изменение скорости или темпа движений;

– изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение;

– изменение способа выполнения упражнения;

– усложнение упражнений посредством добавочных движений;

– изменение противодействия упражняющихся;

– создание непривычных условий выполнения упражнений.

Основной путь воспитания координационных способностей связан с необходимостью формирования новых разнообразных двигательных навыков и умений. Этим достигается пополнение запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.

Общекоординационные упражнения условно разделяют на: обогащающие фонд жизненно важных умений и навыков; увеличивающие двигательный опыт; общеразвивающие элементы гимнастики и акробатики; с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий.

Круг специальных координационных упражнений опирается на специфику их проявления в условиях соревновательной деятельности.

К ним относят: подводящие упражнения, способствующие формированию и закреплению технических навыков и технико-тактических действий; развивающие специфические координационные способности к ориентированию, дифференцированию, вестибулярной устойчивости и др.; вырабатывающие специализированные восприятия (чувство мяча).

Целенаправленное совершенствование как общих, так и

специальных координационных способностей приводит к значительному повышению их уровня, а также техники владения мячом у квалифицированных и юных футболистов.

При этом рекомендуется, как наиболее целесообразная, следующая схема совершенствования координационных способностей (ловкости):

– определение уровня ловкости;

– установление ее структуры у каждого футболиста;

– подбор упражнений, воздействующих, прежде всего, на ведущие формы проявления ловкости, а затем на отстающие;

– оценка эффективности тренировочных упражнений по темпам прироста показателей ловкости с выбором имеющих наибольшее воздействие.

Одним из наиболее распространенных средств воспитания специальной ловкости футболистов являются упражнения с элементами бега «змейкой» («слаломный» бег), бега с резким изменением направления, ведения мяча на скорости с обводкой.

Ведение мяча с обводкой – технический прием, характеризующийся достаточно продолжительным по времени контролем над мячом. Поэтому использование упражнений с ведением мяча различными способами и разнообразной обводкой рекомендуется многими специалистами.

При этом, как и в других случаях, необходимо учитывать методические требования (в первую очередь, координационную сложность и величину нагрузки) по контролю тренировочных нагрузок футболистов.

Совершенствование ловкости в условиях неожиданно изменяющейся обстановки при обводке искусственных препятствий или соперников приводит к значительному улучшению показателей тактического мышления футболистов.

Поскольку упражнения с элементами скоростного ведения мяча и обводки дают, наряду с развитием ловкости, положительный эффект и в воспитании быстроты футболистов, их использование положительно сказывается на эффективности ТТД в игре.

В процессе развития координационных способностей мини-футболистов необходимо руководствоваться следующими методическими принципами:

1. Применение необычных исходных положений (прыжок в длину, стоя спиной к направлению прыжка).

2. Зеркальное выполнение упражнений. Передача мяча левой ногой для правшей и правой для левшей.

3. Выполнение упражнения в ускоренном темпе (например, обводка стоек на максимальной скорости).

4. Уменьшение пространства для игры (размер площадки, увеличение количества играющих). Ловкость воспитывается на фоне восстановления от предшествующих нагрузок.

5. Усложнение упражнений дополнительными движениями (удар по воротам после кувырка и т. д.).

6.5. Регулирование физической нагрузки на различных этапах годичного тренировочного цикла подготовки

Объем нагрузки в годичном цикле подготовки зависит от того, в какой лиге играет команда, от длительности соревновательного периода и количества игр в нем.

В подготовительном периоде объем тренировочных нагрузок колеблется в пределах 180–240 ч, в соревновательном – 380–400 ч. Таким образом, в годичном цикле тренировки объем тренировочной работы в командах высшей лиги составляет 700–750 ч, во второй лиге он должен быть несколько больше. Вместе с играми (150–170 ч) объем практической работы должен быть в пределах 900 ч.

Планов тренировки, составляемых на конкретные этапы каждого периода, может быть много. Один из вариантов такого планирования представлен ниже.

Циклы подготовки и количество недель определяются в соответствии с календарем соревнований.

Недельный план разрабатывается на основе этапного плана подготовки. В нем отражаются количество тренировочных занятий на каждый день недели, направленность занятий и их продолжительность.

Оптимальным тренировочным циклом подготовительного периода является недельный цикл (6 дней практических занятий и 1 день отдыха).

На общеподготовительном этапе (первые 3 недели) решаются, главным образом, задачи функциональной подготовки. В первую неделю рекомендуется проводить одно-, двухразовое занятия, а в последующие – двух-, трехразовые.

На специально-подготовительном этапе (последующие 6–7 недель) решаются задачи общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовки. Тренировочные занятия ведутся 3 раза в день с применением неспецифических и специфических средств. Большое внимание уделяется гимнастическим и акробатическим упражнениям. С помощью гимнастических упражнений осуществляется развитие и поддержание силы. Общая выносливость развивается беговыми упражнениями (кроссы, переменный, повторный бег), специальная выносливость – с помощью игровых упражнений, интервального бега. Количество технико-тактических упражнений возрастает от недели к неделе.

На специально-подготовительном этапе в микроцикле не менее одного раза проводится контрольная игра. Применяется много игровых упражнений на различных по величине площадках, с различным количеством игроков, но с обязательным выполнением конкретных задач.

Физические нагрузки в тренировочном процессе должны чередоваться по характеру, объему и интенсивности, что обеспечивает гибкое управление процессом утомления и восстановления.

Нагрузки постепенно повышаются от первой и до последней недели. Последняя неделя, перед началом календарных игр, должна быть разгрузочной. Увеличение нагрузки осуществляется не повышением объема работы (длиной пробегаемых дистанций, увеличением веса), а за счет интенсивности выполнения, включения динамических упражнений (прыжковые упражнения и прыжки, удары по воротам).

Известный принцип перегрузок обеспечивает рост тренированности, так как организм развивает и совершенствует свои возможности только тогда, когда испытывает усталость (нагрузку) выше той, к которой он привык.

Однако при проведении тренировок на фоне неполного восстановления нагрузки даются с учетом остаточного утомления, а периоды отдыха должны быть такими, чтобы воспрепятствовать развитию состояния хронического переутомления. С этой целью после 2–3 занятий должен быть интервал отдыха или тренировка, обеспечивающая восстановление работоспособности, в противном случае, рост тренированности прекращается.

Критерием оценки качества подготовки высококвалифицированных футболистов должен быть не только уровень физической нагрузки, но и характер тренировочных занятий. В этом случае тренировки должны быть кратковременными, до 60 мин, интенсивными по нагрузке, с эмоциональной окраской и включением большого количества игровых ситуаций. Во время такой тренировки частота сердечных сокращений у мини-футболистов должна быть на уровне игровой (160–210 уд./мин).

Второй тип занятий имеет длительность от 1,5 до 2–2,5 ч, нагрузка – средняя и направлена на совершенствование технических приемов и тактики игры, включая разучивание и тренировку стандартных положений. При проведении этих занятий должны учитываться индивидуальные особенности и специфика выполнения главных ролевых функций игрока.

В тренировочном цикле отводится место и индивидуальным

тренировкам, направленным на совершенствование физических качеств футболистов, особенно всех форм проявления быстроты, скоростной выносливости и управления своими движениями.

Надо учитывать, что быстрота, гибкость, сила, координация движений успешнее развиваются при ежедневной тренировке. Вместе с тем, после тренировки на выносливость или тактики при максимальных условиях на следующий день нецелесообразно работать над улучшением техники.

Планируя тренировочный процесс, необходимо добиваться, чтобы перерывы между занятиями были такими, чтобы тренировки обеспечивали прирост показателей физической, технической и тактической подготовленности, создание предпосылок, способствующих становлению спортивной формы.

Трехразовые занятия можно проводить только при высоком уровне выносливости и способности быстро восстанавливаться после нагрузки.

Утреннее занятие должно оказывать тонизирующее влияние на дневную и вечернюю работу. Цель дневных занятий – совершенствование технического мастерства, так как к началу занятия нервная система находится в хорошем состоянии (не утомлена), и игроки будут легче осваивать движения, связанные с совершенствованием реакции и психомоторной координации. На вечерней тренировке совершенствуются тактическая и физическая подготовка, так как к этому времени у игроков наибольшие резервы энергии, они могут лучше проявлять физические качества и решать тактические задачи.

При планировании тренировочных нагрузок важно иметь в виду, если нагрузки остаются на неизменном уровне, рост спортивных результатов рано или поздно прекращается, так как организм приспосабливается к таким нагрузкам и перестает на них реагировать повышением своей работоспособности; нагрузки и тренировочные циклы имеют волнообразную кривую и варьируются от сравнительно небольших до максимальных

Интервалы отдыха от одного занятия до другого выдерживаются в пределах, гарантирующих восстановление, но занятия периодически проводятся на фоне недовосстановления («ударные тренировки»). В этом случае, преодолевая повышенные нагрузки, спортсмен, в конечном итоге, испытывает мощный подъем работоспособности во время отдыха после таких нагрузок, что, однако, не исключает акцентированных занятий, направленных на совершенствование отдельных компонентов тренировки.

Следует отметить, что не существует одного какого-либо наилучшего варианта распределения нагрузок в тренировочных

или соревновательных микроциклах. Спортивный опыт и результаты научных исследований указывают, что таких вариантов может быть несколько.

Структура тренировочных нагрузок микроциклов на специально-подготовительном этапе должна быть иной: уменьшается количество занятий, увеличивается доля специфических упражнений, режим их выполнения в большей степени соответствует игре.

Оптимальным межигровым циклом в соревновательном периоде следует считать недельный цикл с шестидневным интервалом отдыха между играми. В практике проведения первенства страны по мини-футболу по различным причинам межигровые циклы имеют самые различные интервалы – от двух до одиннадцати и более дней. Отсюда и определенные трудности в планировании тренировочной работы и подготовке игроков к соревнованию. Поэтому необходимо добиваться физиологической адаптации игроков к тренировочному и игровому режимам, которая в большей мере будет зависеть от правильных методов тренировки, чем от ее объема и нагрузок.

При двух-, трех– и четырехдневных интервалах между играми тренировки должны быть кратковременными (до 60–90 мин), но интенсивными по нагрузке, с эмоциональной окраской и большим количеством игровых ситуаций, с ЧСС 160–210 уд./мин.

При шести – семидневных интервалах (и более) должны быть продолжительные тренировочные занятия (1,5–2,5 ч) с большими, средними и малыми нагрузками. Цель таких занятий – совершенствование технических приемов, тактических комбинаций при осуществлении атакующих и оборонительных действий, наигрывание стандартных положений. На тренировке игрок должен выполнять не менее 100–150 повторений технических или технико-тактических приемов. В тренировочные циклы, как и в подготовительном периоде, включаются одно-, двух– и трехразовые занятия, в зависимости от предыдущей нагрузки и объективных данных о состоянии игроков на планируемый день. К многоразовым занятиям надо подходить индивидуально.

Трехразовые занятия рекомендуются при высоком уровне общей выносливости и способности быстро восстанавливаться. Занятия, проводимые несколько раз в день с небольшими нагрузками, переносятся значительно легче, чем с повышенными нагрузками 5–6 раз в неделю. Преимущество многоразовых занятий заключается в значительном увеличении общего объеме работы за тренировочный день и проведении игр с большей интенсивностью.

При построении межигрового тренировочного цикла надо учитывать, что в микроцикле должны быть занятия:

– с большими нагрузками, временно снижающими функциональные возможности;

– со средними нагрузками, закрепляющими тренировочный эффект;

– с малыми нагрузками, способствующими восстановлению и создающими базу для применения больших нагрузок. Такие занятия подводят к состоянию наивысшей работоспособности и готовности всех систем организма к матчу.

Заключение

Можно констатировать, что физическая нагрузка (не затрагивая ее динамику) зависит от суммарной величины двигательного действия и отдыха. При постоянной величине отдыха эффект нагрузки пропорционален суммарной величине двигательного действия, а при постоянном двигательном действии эффект нагрузки обратно пропорционален суммарной величине отдыха (чем меньше отдых между каждым выполняемым движением, тем выше физическая нагрузка и наоборот).

Однако полное понимание физической нагрузки возможно лишь тогда, когда мы сможем выражать интегральной количественно-качественной характеристикой величину двигательных действий, интегральной качественной характеристикой отдых, имеющих место при выполнении данного физического упражнения, а также фиксировать способ взаимосвязи этих компонентов. Только изучив все эти компоненты, мы сможем иметь полную информацию о физической нагрузке, которую спортсмен выполнил или должен выполнить в процессе тренировочного занятия или соревнования.

? Контрольные вопросы

1. Что подразумевают под термином «физическая нагрузка»?
2. Какие компоненты характеризуют тренировочную и соревновательную нагрузку в мини-футболе (футзале)?
3. Что такое объем и интенсивность тренировочной нагрузки?
4. Какие существуют зоны интенсивности физической нагрузки в мини-футболе (футзале)?
5. Какие бывают интервалы отдыха при выполнении физической нагрузки в мини-футболе (футзале)?
6. Какие методические положения лежат в основе планирования физической нагрузки в мини-футболе (футзале)?
7. Дайте краткую характеристику методики развития физических качеств мини-футболистов с учетом основных компонентов физической нагрузки.
8. Каким образом можно регулировать физическую нагрузку на различных этапах годичного тренировочного цикла подготовки мини-футболистов?

Лекция 7
Комплексный контроль процесса подготовки мини-футболистов

7.1. Контроль в спортивной тренировке

Эффективность соревновательного и тренировочного процессов в мини-футболе определяется с помощью контроля подготовленности спортсменов различных амплуа и команды в целом, что дает возможность тренеру корректировать тренировочный процесс в зависимости от состояния спортсменов в тот или иной период годичного тренировочного цикла.

Реализация контроля в процессе подготовки мини-футболистов возможна лишь в том случае, если регистрируются три группы показателей:

- ♦ показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях (с помощью тестов);
- ♦ показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- ♦ показатели состояния внешней среды.

Контроль показателей функционального состояния и подготовленности спортсмена в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования.

Контроль соревновательных воздействий имеет два направления: *контроль результатов соревновании в циклах подготовки и измерения, и оценка эффективности соревновательной деятельности.*

Контроль результатов соревнований мини-футболистов.

В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов. Динамика соревновательных результатов в цикле тренировки часто используется как показатель длительности удержания состояния, которое называют спортивной формой. Считается, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в 2–3% зоне.

Контроль тренировочных воздействий в мини-футболе.

Он заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом.

Контроль факторов внешней среды. Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния

и условий внешней среды.

Только оценив влияние этих факторов на ход соревновательной и тренировочной деятельности, можно составить полное представление об уровне подготовленности спортсмена.

7.2. Понятие комплексного контроля

В мини-футболе понятия – «контроль» и «управление» рассматриваются параллельно. Это объясняется тем, что управлять процессом тренировки можно только на основе информации, а получение ее есть не что иное, как контроль одного или нескольких компонентов,

Цель комплексного контроля – оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности с помощью оценки различных сторон подготовленности и основных функциональных систем организма спортсмена. Она реализуется в решении частных задач, связанных с оценкой состояния спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения рабочих планов и показанных при этом результатов.

В связи с этим под *комплексным контролем* понимают измерения и оценку различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Различают три этапа состояния спортсменов:

а) этапное, которое сохраняется относительно долго в крупных структурных образованиях – этапах многолетней подготовки, макроциклах или периодах;

б) текущее, изменяющееся под влиянием одного или нескольких занятий, микро– и мезоцикла, отдельных соревнований. Это состояние определяет направленность, характер построения ближайших тренировок и объем нагрузки в них;

в) оперативное, которое изменяется под влиянием отдельных упражнений и их комплексов, программ тренировочных занятий, соревновательных стартов. Данные срочных реакций организма спортсмена на некоторые упражнения позволяют нормировать его нагрузку и отдых в ходе занятий.

7.3. Виды комплексного контроля

При организации комплексного контроля состояния спортсмена в теории и практике мини-футбола выделяют следующие виды комплексного контроля: этапный, текущий и оперативный, каждый из которых связан с соответствующим типом состояний спортсменов.

1. *Этапный,* когда оценивается этапное состояние занимающихся, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта, и на этой основе разрабатывается стратегия на последующий период занятий.

2. *Текущий,* направленный на оценку текущих состояний, как следствие, нагрузок серии занятий, тренировочных и соревновательных макроциклов.

3. *Оперативный,* когда предусматривается оценка оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки отдельных тренировочных занятий и соревнований. Таким образом оценивается состояние спортсмена в процессе занятий и осуществляется оперативная коррекция тренировочного воздействия.

В зависимости от используемых показателей, контроль классифицируется следующим образом:

– *педагогический,* когда оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.;

– *медико-биологический* при котором оценивается состояние здоровья, возможности функциональных систем, отдельных органов и механизмов;

– *социально-психологический,* связанный с изучением особенностей личности спортсмена, его психологического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

В связи с этим выделяют: педагогический, медико-биологический, психологический, врачебный и антидопинговый контроль в мини-футболе, которые включают ряд самостоятельных показателей, характеризующих интегральную подготовленность мини-футболистов.

7.4. Педагогический контроль

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом-исследователем. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты).

Наблюдение – это целенаправленное и планомерное восприятие предметов и явлений окружающей действительности, метод ее познания на основе непосредственного восприятия.

Тренеры добиваются эффективности наблюдения при соблюдении следующих методических правил: прежде чем проводить наблюдение, необходимо определить его задачи, которые должны конкретно относиться к объекту наблюдения; определить, какой способ наблюдения целесообразно использовать (словесное описание, графическое изображение, стенографирование, фотографирование, киносъемка, звукозапись и т. д.), и подобрать приемы фиксации результатов наблюдений; установить конкретные методы анализа результатов наблюдения (оценочные таблицы, словесная характеристика, кино-, фотограмма и т. д.).

Достоверность используемой при педагогическом контроле информации обеспечивают контрольные упражнения (тесты), дающие точную информацию об интересующих признаках.

«Тестом» называют измерение или испытание, проводимое на спортсмене с целью определения его состояния. Процесс испытаний называют тестированием, полученное в итоге измерения числовое значение – результатом тестирования.

Основные направления в применении моторных тестов, которые имеют наибольшее практическое значение для мини-футбола, следующие:

– информация об уровне развития двигательных качеств, которая является весьма важной для определения вида двигательной деятельности;

– установление эффективности тренировочных методик и основания для их выбора;

– прогнозирование достижений тестируемых лиц, которые можно ожидать от них в определенном временном интервале в будущем;

– сравнение уровня физической, технической и тактической подготовленности отдельных групп;

– программирование динамики роста результатов в мини-футболе;

– контроль состояния здоровья и изменений, происходящих в организме спортсмена.

Оценка уровня физической подготовленности. Для эффективного ведения игровых действий в процессе соревнований мини-футболистам необходимо обладать высоким уровнем развития скоростных, скоростно-силовых способностей, а также общей и специальной выносливостью.

В теории и методике мини-футбола информативными тестами для оценки выше перечисленных способностей являются: бег 30 м; пятикратный прыжок на одной ноге; тест Купера и бег 50 м 7 раз.

При помощи балльных оценок легко перевести результат, показанный в том или ином тесте, в очки, сумма которых может служить показателем интегральной оценки уровня физической подготовленности.

В соответствии с суммой баллов, набранной спортсменами, в зависимости от количества выполненных тестов проводится градация физической подготовленности по семи уровням (табл. 2). При сопоставлении данных тестирований в динамике можно пользоваться критериями, отраженными в таблице 2.

Таблица 2

Градация оценок результатов тестирования уровня физической подготовленности мини-футболистов (баллы)

Уровень подготовленности	Оценка отдельного теста	3 показатели	4 показатели	5 показатели	6 показатели	7 показатели	8 показатели	Модельный уровень
Очень высокий	10–9	30–27	40–36	50–45	60–54	70–67	80–72	
Высокий	8–7	26–21	35–28	44–35	53–54	62–49	71–56	
Выше среднего	6	20–18	27–24	34–30	41–36	48–42	55–48	
Средний	5	17–15	23–20	29–25	35–30	41–35	47–40	
Ниже среднего	4	14–12	19–16	24–20	29–24	34–28	39–32	
Низкий	3	11–9	15–12	19–15	23–28	27–21	31–24	
Очень низкий	2–0	9	12	15	18	21	24	

Таблица 3

Количественные критерии динамики физической подготовленности мини-футболистов

Изменения уровня подготовленности	Количество показателей						
	1	2	3	4	5	6	7
Существенно повысился	+3	9	12	15	18	21	24
Повысился	+2	от +8 до +6	от +11 до +8	от +14 до +10	от +17 до +12	от +20 до +14	от +23 до +16
Остался без изменений	от +1 до –2	от +5 до –5	±7	±9	±11	±13	±15
Снизился	–2	от –8 до –26	от –11 до –8	от –14 до –10	от –17 до –12	от –20 до –14	от –23 до –16
Существенно снизился	–3	9	12	15	18	21	24

Оценка технической подготовленности. Комплексный подход к контролю технического мастерства является наиболее объективным. Он позволяет:

– оценить уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования;

– определить количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности;

– охарактеризовать техническое мастерство с помощью экспертных оценок специалистов.

В практике подготовки резервов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способность юных мини-футболистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля. Среди них: удары по воротам на точность; ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам; жонглирование мячом.

Оценка соревновательной деятельности. Контроль и последующий анализ соревновательной деятельности (СД) имеют важное значение. Во-первых, по его результатам можно исследовать закономерности игры и за счет этого определять основные направления ее развития. Во-вторых, информация о СД команды и каждого мини-футболиста рассматривается как важнейший критерий подготовленности спортсменов и организации учебно-тренировочного процесса. Различают качественный и количественный анализ действий футболистов в матчах. Объективная и достоверная информация о СД мини-футболистов может быть получена только при использовании обоих методов. При этом качественный анализ игры делает главный тренер, а количественный – один из его помощников или

сотрудник комплексной научной группы.

Оценка соревновательной деятельности включает определение индивидуальных и коллективных технико-тактических действий и взаимодействий.

Таблица 4

Протокол обработки данных регистрации количества и точности выполнения мини-футболистами технических приемов

Номер игрока, амплуа	Передачи			Ведение	Обводка	Отбор	Перехват	Игра головой	Удар по воротам		Всего за игру	Брак, %
	Короткие и средние		длинные						головой	ногой		
	поперек, назад	вперед										
	7 (–1)	29 (–4)	32 (–12)	5 (0)	3 (–1)	3 (–1)	12 (–4)	6 (–2)	–	2 (0)	95 (–28)	24

При регистрации индивидуальных действий на диктофон записывается номер игрока, техническое действие и результат. Причем результат фиксируется лишь при неточном выполнении действия.

Первая цифра в протоколе – общее количество приемов, вторая в скобках – количество неточно выполненных приемов. Отношение неточно выполненных действий к их сумме (процент брака) характеризует техническое мастерство футболиста.

Таблица 5

Протокол оценки командных показателей ТТД

		Передачи			Ведение	Обводка	Отбор	Перехват	Игра головой	Удар по воротам		Всего ТТД	Брак, %
		Короткие и средние		длинные									
		вперед	поперек, назад							головой	ногой		
1-й тайм	1-я зона 2-я зона 3-я зона Всего ТТД I т. Брак, %												
2-й тайм	1-я зона 2-я зона 3-я зона Всего ТТД I т. Брак, %												
Всего ТТД													
Брак, %													
Соотношение													

Методические указания к педагогическому контролю мини-футболистов. Педагогический контроль является основной формой оценки подготовленности футболистов к состязаниям и эффективности процесса тренировки.

Содержание педагогического контроля составляет:

– анализ выполнения планов тренировки;

– контрольные испытания;

– педагогические наблюдения;

– ведение дневников и журналов учета учебно-тренировочной работы.

Анализ выполнения планов тренировки базируется на сопоставлении запланированных и фактических показателей выполнения работы, подкрепленных данными контрольных испытаний, педагогических наблюдений, записей в дневниках и книге учета.

Контрольные испытания проводятся для оценки уровня подготовленности футболистов и выполнения нормативных требований.

Педагогические наблюдения проводятся в процессе занятий и состязаний систематически на протяжении всего года для определения взаимодействия спортивных нагрузок на футболистов и оценки эффективных и двигательных действий.

Дневники ведутся каждым тренером и каждым футболистом.

Тренер в своем дневнике ведет записи работоспособности футболистов, эмоционального состояния, оценки выступлений футболистов в состязаниях (по пятибалльной системе).

7.5. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль предусматривает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функциональных возможностей и состояния организма спортсмена с учетом реакции его систем на различные, в том числе экстремальные, тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки).

При проведении медико-биологического контроля следует руководствоваться следующими положениями:

1. Оценка состояния здоровья спортсменов, образующих 4 группы:

♦ здоровые;

♦ практически здоровые (с отклонениями в состоянии здоровья или заболеваниями, которые хорошо компенсированы, вне обострения и не ограничивают выполнение тренировочной работы в полном объеме);

♦ с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;

♦ с заболеваниями, требующими отстранения (кратковременного или длительного) от занятий спортом.

2. Оценка физического развития, соматической и биологической зрелости. Оценка физического развития спортсменов проводится по стандартам (с учетом регионов проживания) и включает в себя:

• степень жироотложения и развития мускулатуры;

• паспортный и биологический возраст: паспортный определяется по году рождения, биологический – по степени развития вторичных половых признаков: для мальчиков – перелом голоса, оволосение лобка и подмышечных впадин; для девочек – время менархе и регулярность менструального цикла, оволосение подмышечных впадин, развитие грудных желез;

• ростовое или соматическое развитие определяется по изменению продольного размера – длины тела.

3. Оценка уровня функционального состояния физиологических систем и функций организма спортсмена в состоянии мышечного покоя и реакции на нагрузку. Изучаются показатели электрокардиограммы, поликардиограммы, центральной и периферической гемодинамики, нервно-мышечного аппарата, нервной системы и анализаторов, внутренней среды организма, что позволяет судить о нормальной или измененной их функции и дать оценку уровня функционального состояния различных систем и возможных

пределов их активизации в условиях работы большой мощности.

Наиболее перспективными методами оценки функционального состояния мини-футболистов является исследование респираторной системы, характеризующей состояние функции внешнего дыхания, в результате которой проводится запись спирограммы с использованием компьютерного комплекса «НС-Спиро» в спокойном состоянии и после различных режимов физической нагрузки. Также значимым является исследование вариабельности ритма сердца.

4. Оценка энергообеспечения выполняемой спортсменом работы для видов спорта с проявлением выносливости, которая строится на данных легочного газообмена и газов крови, показателях внутренней среды организма.

5. Оценка совершенствования координации различных функций организма в процессе обеспечения мышечной деятельности, которая является важнейшим компонентом высокой работоспособности. Это позволяет определить тип обеспечения работоспособности спортсмена в его групповом (по отношению к данному виду спорта и данной команде), а также индивидуальном выражениях, характерных для данного функционального состояния.

Составной частью медико-биологического контроля является молекулярно-генетическая диагностика в мини-футболе.

Генотипирование полиморфизмов значимых в спорте генов проводится по комплексу генов, оказывающих существенное влияние на состояние спортсменов:

I. Выбор вида спортивной специализации по предрасположенности к быстроте реакции, повышенной мышечной силе, развитию и проявлению выносливости, адаптации к гипоксии, способности к восстановлению после физических нагрузок, состоянию опорно-двигательного аппарата.

II. Мотивация к занятиям спортом нервно-психической и стрессорной устойчивостью.

III. Профилактика развития заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью спортсменов.

IV. Оптимизация и коррекция тренировочного процесса (рацион питания, энергетические пищевые добавки, БАДы, лекарственные препараты).

Выяснение индивидуальной генетической предрасположенности генетическими маркерами, ассоциированными:

• с выносливостью;

• с приростом показателей выносливости в ответ на тренировки аэробной направленности;

• с быстротой и силой;

• с приростом показателей быстроты и силы в ответ на тренировки анаэробной направленности;

• с адаптацией к гипоксии;

• характеризующие особенности строения поперечнополосатой мускулатуры, ответственные за энергетический метаболизм скелетных мышц во время мышечной деятельности и обеспечивающие быстрое сокращение мышечных волокон;

• характеризующие состояние опорно-двигательного аппарата.

Результаты медико-биологических исследований передаются в автоматизированную информационную систему «АИС-врач». Эта система предназначена для сбора, хранения и обработки информации, которую получают в процессе углубленных комплексных медицинских обследований спортсменов.

7.6. Психологический контроль

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Практическое использование психодиагностики в спорте позволяет решать следующие задачи:

• обеспечение отбора спортсменов, снижение субъективного отсева из команд;

определение степени и уровня готовности спортсмена и команды к предстоящим соревнованиям;

разработка методов индивидуальной подготовки спортсменов.

Психодиагностические методы в спорте:

• исследования восприятия – диагностика спортивных способностей и оценка функционального состояния спортсмена (оценка зрительно-моторных реакций, динамометрия);

• исследования внимания – оценка объема, концентрации, устойчивости и переключения внимания;

• исследования психомоторики спортсмена;

• исследование особенностей вероятностного прогнозирования;

• исследования памяти;

• исследования мышления и интеллекта;

• исследования быстроты переработки информации;

• психодиагностика личности спортсмена;

• диагностика психических состояний (уровня тревожности, мотивационного состояния;

• психодиагностика спортивной команды.

Наиболее современной и достоверной является комплексная инструментально-диагностическая методика НС-Психотест, которая позволяет оценить по результатам выполнения тестовых заданий психофизиологические и психологические свойства и функции организма спортсмена.

Объектами контроля являются различные формы психической готовности спортсменов, соответствующие конкретным требованиям и условиям осуществления или спортивно-оздоровительной деятельности:

• общая готовность к спортивной деятельности в избранном

виде спорта; этапная готовность к осуществлению спортивно-оздоровительных действий в условиях конкретного этапа подготовки;

• текущая готовность к выполнению спортивных действий, соответствующих требованиям учебно-тренировочного процесса;

• непосредственная готовность к исполнению соревновательных действий в конкретных состязаниях.

7.7. Врачебный контроль

На протяжении годичного цикла врач мини-футбольной команды обязан осуществлять систематический врачебный контроль состояния здоровья игроков, оказывать им необходимую медицинскую помощь, организовывать консультации и лечение.

Совместно с тренерами, на основании данных наблюдений, определяют степень тренированности игроков и вносят необходимые коррективы в учебный процесс.

Врач команды обязан обеспечивать контроль соблюдения санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий и учебно-тренировочных сборов.

Перед завершением соревновательного периода врач команды организует и проводит тщательный медицинский осмотр (диспансеризацию) футболистов для определения состояния здоровья и назначения лечения нуждающимся.

В самом начале подготовительного периода организуется и проводится полное комплексное медицинское обследование мини-футболистов, и только после этого они приступают к практическим занятиям.

Каждый мини-футболист обязан хорошо владеть навыками самоконтроля и ими пользоваться. Мини-футболист должен повседневно следить за своим самочувствием, настроением, сном, аппетитом, проверяет как меняются показатели наблюдения в связи с нагрузками, определяет, при каких нагрузках, их частоте и последовательности самочувствие бывает наилучшим.

Показатели изменений записываются в дневник. Мини-футболист обязан уметь правильно оценить показатели самоконтроля, вовремя определить их изменения, с тем, чтобы своевременно предупреждать незначительные изменения в состоянии здоровья и тренированности.

7.8. Антидопинговый контроль

Допинг – фармакологические и запрещенные средства, методы, например, переливание крови, а также уклонение от сдачи анализов или подмена проб.

В процессе подготовки спортсменов в мини-футболе контролю подвергаются следующие группы допинговых средств:

1. Возбуждающие средства. К ним относятся: амфетамин, эфедрин, кокаин, кофеин и стрихнин. Многие из этих соединений входят в состав противопростудных средств.

2. Обезболивающие. Наркотические обезболивающие средства уменьшают чувствительность к боли независимо от ее природы и причины. Спортсмены прибегают к ним, чтобы сократить восстановительный период после ушибов и травм. Вряд ли нужно объяснять, чем грозит такое искусственное обезболивание.

3. Анаболические стероиды. Это синтетические производные естественного мужского полового гормона тестостерона. Действие этих средств на организм двоякое: с одной стороны, они стимулируют усвоение белка, наращивание мышечной массы, развитие мужского телосложения; с другой – развитие мужских половых признаков (андрогенный эффект, или мускулинизация). Указанные соединения применяют, прежде всего, как допинг продолжительного действия, ибо только так можно убедительно улучшить спортивные результаты.

4. Диуретики. Мочегонные средства (диуретики) – это, например, фуросемид, хлорталидон, амилорид, ацетазоламид. В спорте их применяют по трем причинам. Интенсивное мочеотделение помогает выводить из организма другие допинги.

5. Пептидные гормоны. Примерами пептидных гормонов являются гормон роста и эритропоетин. Его употребление рассчитано на получение эффекта длительных тренировок в высотных условиях, но может привести к повышенной вязкости крови, что, в свою очередь, ведет к тромбозу кровеносных сосудов и инфаркту со смертельным исходом.

Антидопинговые тесты позволяют не только выявить нарушителей спортивного режима, применяющих запрещенные лекарственные средства для достижения победы на соревнованиях, но и учитывать соответствующие поправки при исследовании функционального состояния организма этих спортсменов в процессе клинических обследований.

7.9. Комплексный учет видов контроля в процессе спортивной тренировки

Система учета в спортивной подготовке является одним из факторов обратной связи от спортсмена к тренеру и поэтому относится к компонентам комплексного контроля.

Подготовка спортсменов достигает своей цели – развития спортивной формы и достижения лучших результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований – в тех случаях, когда подкрепляется систематическим учетом хода выполнения разработанных программ.

Планирование и учет в системе спортивной подготовки нужно рассматривать только в их единстве, как по формам документации, так и по содержанию. В связи с этим целесообразно предусматривать в планирующей документации в графах по основным средствам две строки: план и выполнение. В этом случае учетная документация будет являться составной частью планирующей и станет возможным наглядно в цифрах или на графиках иметь представление о ходе выполнения планов для оперативного принятия решений по коррекции тренировочного процесса и составления новых планирующих документов на следующий цикл подготовки.

Основными самостоятельными формами учета учебнотренировочного процесса являются дневники тренера и спортсмена, различные протоколы соревнований и обследований спортсменов.

Виды учета: оперативный, текущий и этапный.

Дневник спортсмена и дневник тренера являются главными документами учета.

В дневнике фиксируются повседневная тренировочная нагрузка, самочувствие и работоспособность, подробно описывается выступление спортсмена в соревнованиях. Систематическое ведение дневника с подробными записями может служить основой для совместной творческой работы тренера и спортсмена.

Дневник спортсмена должен иметь следующие разделы:

I. Краткие сведения о спортсмене (фамилия, имя, отчество, год рождения, рост, вес, размер спортивной обуви и тренировочного костюма, домашний адрес, место учебы или работы, спортивное общество и коллектив физической культуры), а также фамилия, имя, отчество тренера, его служебный или домашний адрес и телефон.

II. Динамика спортивных результатов избранной и смежной спортивной дисциплины, контрольных упражнений, а также длины и массы тела по годам с начала занятий в избранном виде спорта.

III. Цель и задачи тренировки на год или на периоды, этапы подготовки (выписка из индивидуального плана).

IV. Основные соревнования, в которых предстоит принять участие, сроки и планируемый результат.

V. Запись содержания основных занятий: средств тренировки и их размерности (м, кг, тонны, минуты, часы, число повторений). Каждое упражнение записывается в отдельной строчке (сходные упражнения группируются) и имеет свой порядковый номер. Целесообразно записывать и суммировать средства по зонам интенсивности (мощности) нагрузок.

Содержание каждого тренировочного занятия в кратком изложении регулярно записывается спортсменом ежедневно. Помимо содержания занятий необходимо отмечать состояние самочувствия до и после тренировки (желание тренироваться, бодрость, утомление, вялость, тяжесть в ногах, руках, безразличие, а также сон – продолжительность и глубина, аппетит, пульс утром лежа после просыпания и условия тренировки). Степень проявления положительных и отрицательных признаков самочувствия можно оценивать условно по пятибалльной системе (5 – максимальная, 4 – выше средней, 3 – средняя, 2 – ниже средней, 1 – малая). Интенсивность нагрузки в каждой тренировке фиксируется как суммарная (также по пятибалльной системе), на основании субъективной оценки спортсмена.

Для записи занятий на каждую неделю отводится разворот большой тетради. Всего получается 52 разворота (по числу недель в году). Это удобно при анализе и помогает создать целостное наглядное представление о выполненной программе за неделю. Спортсмен и тренер должны анализировать показатели плана, взятые из анализа индивидуального дневника спортсмена.

Учет выступлений в соревнованиях. В дневнике записываются результаты всех стартов и всех попыток, условия проведения, ход спортивной борьбы, самочувствие и особенности психического состояния.

Отмечаются недостатки в технической, физической, тактической и психической подготовленности, выявленные в процессе соревнований. Тренер также должен записывать конкретные выводы и оценки выступления своего ученика.

Таким образом, дневник спортивной тренировки служит основным учебным и учетным документом спортсмена.

Учет и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок, в том числе и с использованием ЭВМ, в комплексе с другими объективными показателями, представленными наглядно в форме графиков, позволяют тренерам оперативно оценивать состояние спортсменов, вносить необходимые коррективы в ходе выполнения планов, т. е. реально управлять совершенствованием мастерства спортсменов.

Заключение

Подводя итог рассматриваемому материалу, следует сказать, что при подготовке от начинающих до высококвалифицированных спортсменов в мини-футболе необходимо систематически осуществлять комплексный контроль подготовленности игроков на основе широкого спектра различных методов исследований, которые позволяют получить объективную информацию о спортсмене и на этой основе рационализировать тренировочный процесс.

? Контрольные вопросы

1. Что такое «контроль», и какие показатели он регистрирует в процессе подготовки мини-футболистов?
2. Что такое «комплексный контроль» и его основная цель в подготовке мини-футболистов?
3. Какие бывают виды комплексного контроля в подготовке мини-футболистов?
4. Что такое «педагогический контроль», и его основные виды в подготовке мини-футболистов?
5. Что такое «тест», Основные направления применения тестов в подготовке мини-футболистов?
6. Каково содержание педагогического контроля в подготовке мини-футболистов?
7. Что такое «медико-биологический контроль», и какими положениями необходимо руководствоваться при его организации в процессе подготовки мини-футболистов?
8. Что такое «психологический контроль», и какие он решает задачи в процессе подготовки мини-футболистов?
9. Что такое «врачебный контроль», и каково его основное содержание в подготовке мини-футболистов?
10. Что такое «допинг», и какие средства подвергаются контролю в процессе подготовки мини-футболистов?
11. Что такое «учет и планирование» в мини-футболе (футзале)?
12. Перечислите основные виды учета в мини-футболе (футзале).
13. Какие разделы должен включать в себя дневник контроля мини-футболиста?

Лекция 8
Средства восстановления в процессе подготовки квалифицированных мини-футболистов

8.1. Значение восстановительных мероприятий в процессе подготовки

Профессиональная спортивная деятельность мини-футболистов характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что отражается на системе подготовки спортсменов.

Такая тенденция заставляет тренеров, работающих с квалифицированными мини-футболистами с особым вниманием относиться к здоровью спортсменов, так как в процессе тренировки могут возникнуть условия для развития перенапряжения, переутомления и травматизма. Освоению квалифицированными мини-футболистами высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

– в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

– в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;

– в середине соревновательного микроцикла и свободных от игр день;

– после соревновательного микроцикла;

– после макроцикла соревнований;

– перманентно.

Система подготовки квалифицированных мини-футболистов должна включать специальные средства и условия восстановления.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

8.2. Педагогические средства восстановления

Педагогические средства восстановления подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Для квалифицированных мини-футболистов следует планировать специальные восстановительные циклы.

К педагогическим средствам восстановления относят использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на природе. Они включают в себя:

1) рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма мини-футболиста; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро– и макроциклов; широкое использование переключений; четкую организацию работы и отдыха;

2) правильное построение отдельного занятия с применением способов снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор технических средств и мест для тренировок, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

3) варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;

4) разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;

5) разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности, совершенствования двигательных навыков, обучения тактическим действиям.

Что касается конкретных средств восстановления, то выбор того или иного, их сочетание должны осуществляться врачом команды и тренером в зависимости от характера и степени утомления, индивидуальных особенностей мини-футболиста, наличия соответствующих условий и материальной базы.

Среди педагогических приемов, ускоряющих восстановление, на первое место следует поставить индивидуализацию тренировочного процесса.

Специально планируемые этапы восстановления должны являться составной частью общей структуры тренировочных нагрузок мини-футболистов. В этой связи все большее значение приобретает введение в тренировку восстановительных микроциклов, в процессе которых снижается интенсивность занятий, но сохраняется их объем. Восстановительные микроциклы целесообразно применять в период между первым и вторым кругом футбольных чемпионатов.

Особо следует выделить одно из наиболее действенных средств восстановления – использование тренировочных нагрузок низкой интенсивности в, так называемой, компенсаторной зоне, при ЧСС до 130 уд./мин.

Планирование восстановительных циклов, включение дней профилактического активного отдыха в конце этапа, периода тренировки, после наибольшей нагрузки или соревнования крайне необходимо и обусловлено биологической сущностью совершенствования работоспособности организма и закономерностями развития спортивной формы. Задачи такого цикла заключаются в создании наилучших условий для восстановления организма посредством снижения общей нагрузки и изменения характера деятельности, переключения на упражнения, далекие от футбола, после отдельного занятия, тренировочного микроцикла, соревнования, а также в переходном периоде.

8.3. Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические факторы (массаж, душ, сауну, нормо– и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), а также обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

В целом средства восстановления рекомендуется в работе с квалифицированными мини-футболистами применять лишь при снижении спортивной работоспособности или же при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам мини-футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами, они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований

следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомлениях. Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играют массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством *физиотерапевтических процедур* обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечнососудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный – за 15–30 мин до выступления, восстановительный – через 20–30 мин после работы, при сильном утомлении – через 1–2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и

морфологические свойства кроветворения и крови, процессы клеточного дыхания и обмена, центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма – снижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

8.4. Гигиенические средства восстановления

Гигиенические средства восстановления предусматривает:

– оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

– рациональный распорядок дня;

– личная гигиена;

– закаливание;

– гигиенические условия учебно-тренировочного процесса;

– специальные комплексы гигиенических мероприятий при работе с мини-футболистами в сложных условиях.

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные *социально-гигиенические факторы* микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов).

Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный *распорядок дня* позволяет:

– создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

– повышать спортивную работоспособность;

– воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

– выполнять различные виды деятельности в определенное время;

– правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

– выбирать оптимальное время для тренировок;

– регулярно питаться;

– соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения *учебно-тренировочных занятий* устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

8.5. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Средства психологического воздействия на организм весьма разнообразны. К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, к психопрофилактике – психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная), к психогигиене – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Психологические методы и средства восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в последние годы получили широкое распространение. С помощью психологических воздействий удается снизить уровень нервно-психической напряженности, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и, тем самым, оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма.

Аутогенная психомышечная тренировка. Нередко в мини-футболе решающую роль в победе играет умение спортсмена настроить свою психику на бескомпромиссную борьбу, полную самоотдачу сил, на победу. В реализации этих главных установок неоценимую помощь оказывает сила, заложенная в самовнушении.

Психическая саморегуляция – это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов. Слова, речь, мысленные образы условнорефлекторным путем оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние.

В психической саморегуляции различают два направления – самоубеждение и самовнушение. Овладеть психомышечной тренировкой можно за 5–7 дней, если, конечно, серьезно отнестись к занятиям. Во-первых, надо уметь «погружаться» в дремотное состояние, когда мозг становится повышенно чувствителен к словам, «связанным с ними» мысленным образом. Во-вторых, надо научиться предельно сосредоточивать свое

напряженное внимание на том, чем заняты твои мысли в данный момент. В этот период мозг отключается от всех посторонних влияний.

Аутогенная психомышечная тренировка преследует цель – научить спортсмена сознательно корректировать некоторые автоматические процессы в организме. Ее можно использовать с целью восстановления перед выступлением в соревнованиях, в процессе тайм-аутов и перерывов во время игры, а также после соревнований и тренировочных занятий.

Для снятия чувства тревоги, страха перед предстоящим соревнованием следует использовать формулу саморегуляции, направленную на расслабление скелетных мышц. Это задержит поступление в мозг импульсов тревоги. Формула саморегуляции должна быть следующей: «Отношение к соревнованиям спокойное… полная уверенность в своих силах… мое внимание полностью сосредоточено на предстоящем соревновании… ничто постороннее меня не отвлекает… любые трудности и разные помехи меня только мобилизуют на победу…» Такая психическая тренировка продолжается 2–4 мин 5–6 раз ежедневно.

Для более быстрого восстановления сил после соревнований рекомендуется использовать самовнушенный сон. Спортсмен должен научиться погружать себя на определенное время в сон и самостоятельно выходить из него отдохнувшим и бодрым. Длительность внушенного сна от 20 до 40 мин.

Музыка и цветомузыка. С древних времен музыка используется не только для удовлетворения духовных запросов людей, но и лечения различных недугов.

Музыка существенно влияет на ритм дыхания. При спокойной мелодии дыхание обычно становится глубоким и равномерным; музыка, исполняемая в быстром темпе, вызывает учащение дыхания.

Исследования показали, что музыка влияет и на работу мышц. Мышечная деятельность усиливается, если началу работы предшествует прослушивание музыкальных произведений. В большинстве случаев мажорный характер их усиливает работу мышц, а минорный – ослабляет. Картина меняется в том случае, когда человек утомлен.

В последние годы для профилактики переутомления, перегрузок, снятия утомления широко применяется цветомузыка. В ней сочетается воздействие целебных звуков музыки и лечебного цвета. Установку с цветомузыкой обычно располагают в комнате отдыха спортсменов, в массажной, в раздевалке. Восстановительный массаж даст больший эффект, если проводится в сопровождении цветомузыки. Когда спортсмены

находятся в раздевалке перед выходом на старт или в перерыве между таймами (в футболе), периодами (в хоккее), цветомузыка помогает унять волнение, нормализует функциональное состояние, снимает утомление.

Особенно перспективно использование музыкотерапии как дополнения к другим методам профилактики и лечения. Музыкотерапию можно сочетать с любыми средствами восстановительной терапии.

8.6. Регламентации нагрузок и профилактика состояния утомления в процессе восстановительных мероприятий

Современный мини-футбол характеризуется стремительным ростом объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Вместе с тем, организм человека таит в себе существенные функциональные резервы, которые при целесообразном их использовании будут способствовать дальнейшему росту спортивных результатов.

В спортивной тренировке мини-футболистов широкое применение находят методы интенсивных нагрузок, и используются варианты суммирования нескольких тренировочных занятий подряд в течение одного дня, рассматриваемых как одна большая нагрузка. Вводятся «ударные» микроциклы с повышенным объемом и интенсивностью нагрузки.

Эффективное сочетание тренировочных нагрузок различной направленности, их рациональное распределение в тренировочных микроциклах определяют успешное решение задач подведения спортсмена к соревнованиям в оптимальной спортивной форме.

Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма спортсмена, иначе чрезмерные физические и эмоциональные напряжения могут привести к переутомлению и перетренировке, что может неблагоприятно сказаться на росте спортивного мастерства и состоянии здоровья спортсмена

В процессе регламентации тренировочных нагрузок мини-футболистов одной из актуальных проблем является проблема профилактики состояния утомления.

Существует два вида утомления: утомление периферическое, которое развивается при кратковременной работе высокой интенсивности, и утомление центральное – при длительной работе средней мощности.

Известно, что упражнения статического характера являются очень утомительными. При статических напряжениях происходит задержка дыхания, снижается или полностью прекращается кровообращение в напряженных мышцах, вследствие сдавливания сосудов. При этом существенно уменьшается насыщение крови кислородом. Наблюдается резкое уменьшение вязкости слюны, торможение желудочной секреции, уменьшение кислотности желудочного сока, тормозится всасывание сахара из кишечника,

затормаживаются сосудистые рефлексы у человека.

Одним из путей решения проблемы утомления является изучение природы восстановления. Утомление – восстановление, знание особенностей взаимосвязей как единых переходных состояний организма, открывает большие перспективы для эффективного построения тренировочного процесса мини-футболистов.

Поэтому вопрос о преимущественно местном или общем утомлении особенно важен и интересен, так как известно, что различные физиотерапевтические и другие средства восстановления также могут оказывать преимущественно локальное или общее – глобальное воздействие на организм человека. Знание физиологического механизма утомления в результате той или иной работы должно лежать в основе выбора и соответствующих средств для воздействия на утомленные мышцы или органы.

8.7. Закономерности протекания восстановительных процессов

При возрастании объемов тренировочных нагрузок удлиняются сроки восстановления от нескольких часов до нескольких суток.

Возвращение показателей силы различных групп мышц к исходным данным происходит наиболее интенсивно в первые 2–4 часа последействия, затем скорость течения восстановительных процессов замедляется.

Наиболее быстро восстановление показателей внешнего дыхания, аэробной (МПК) и анаэробной (МВД) производительности у пловцов происходит в течение первых 10–12 часов последействия (на 10–20 %). В дальнейшем процессы восстановления замедляются (3–5%).

Важной особенностью восстановительных процессов является гетерохронное возвращение после проделанной работы различных показателей к исходному уровню. Восстановление потребления кислорода, легочной вентиляции, величины пульса, артериального давления и температуры кожи у работающих мышц происходит в разные сроки.

Длительность восстановления работоспособности организма в целом зависит от объема и интенсивности тренировочных нагрузок, возраста, степени тренированности, эмоционального возбуждения и других факторов. Фазные изменения работоспособности обнаруживаются, как правило, после продолжительной мышечной работы, после которой восстановительный период, как указывалось нами ранее, длится сутками.

Тренировка мини-футболистов, связанная с выполнением скоростных (анаэробных) и длительных (аэробных) упражнений, приводит к различным морфологическим изменениям в мышцах и других системах организма. При тренировках, направленных на развитие скоростных способностей, происходят большие изменения в мышечных волокнах.

На определенных этапах восстановления в организме возникают функциональные и структурные изменения, определяющие суперкомпенсацию источников энергии, усиление синтеза ферментных и структурных белков. В соответствии с современными данными, время возникновения фазы суперкомпенсации и ее продолжительность определяются характером выполненной работы. Так, суперкомпенсация

внутримышечных запасов гликогена наступает через 3–4 часа и завершается через 12 часов после напряженной мышечной работы; усиление индуктивного синтеза белков происходит спустя 24–72 часа.

Совершенствование адаптации к физическим упражнениям проявляется не только в изменениях функции в период врабатываемости, в состоянии устойчивой работоспособности и развития утомления, но и в течение восстановительных процессов. Эта характерная особенность адаптации явилась одной из важных характеристик состояния тренированности. Это имело место и при специфической спортивной деятельности.

8.8. Рационализация средств восстановления в процессе подготовки

Восстановление или отдых – не менее важная часть тренировочного процесса, чем сама работа. Только при правильном чередовании работы и отдыха, точном дозировании их можно добиться нужного тренировочного эффекта. В большинстве случаев основной двигательный эффект достигается не во время тренировочной работы, а в период отдыха.

В общем комплексе мероприятий, повышающих эффективность отдыха после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, большое значение имеют медикобиологические средства восстановления. Наибольшее распространение в практике получили массаж (ручной, сегментарный, гидро– и вибромассаж), тепловые и водные процедуры (баня, душ, различные ванны).

В спортивной тренировке мини-футболистов в последние годы широко используют высокие температуры различных типов бань (сухая, влажная) в качестве стимуляции восстановительных процессов после физических нагрузок. Применение парных бань в восстановительных целях изучалось в двух направлениях.

Известно, что русские парные бани воздействуют на организм, вызывая значительные кожно-легочные потери влаги, повышение температуры тела до 39–40 ˚С, учащение пульса в 1,5–2 раза, резкое увеличение показателей кровяного давления, учащение дыхания. При этом было выявлено также снижение физической силы у спортсменов.

В отличие от русских бань, атмосфера сауны переносится легче, вследствие низкой влажности (10–30 %), несмотря на высокую температуру воздуха (100–140 ˚С), в то время как в парной бане при влажности 90-100 % температуру 50–60 ˚С выдерживают немногие индивиды. Это объясняют тем, что в сухом воздухе сауны создаются благоприятные условия для эффективного потоотделения, способствующие испарению пота в окружающую атмосферу, что обеспечивает постоянный уровень отдачи избыточного тепла.

Максимально допустимое время пребывания в сауне (при температуре 70 ˚С и относительной влажности 1015 %) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 минут, а с предварительной нагрузкой (тренировочной или соревновательной) – не более 20–25 минут. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100 ˚С нежелательно, так как может

вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Каждый последующий заход в сауну должен по времени быть короче предыдущего, а время между заходами должно увеличиваться.

Исследования показали, что использование отдельных восстановительных средств в комплексе может значительно увеличить их восстановительный эффект.

Исследования избирательного влияния различных средств восстановления на показатели двигательного аппарата и периферического кровообращения показали, что баромассаж способствует более быстрому восстановлению силы мышц нижних конечностей и не оказывает существенного влияния на продолжительность латентного периода произвольных двигательных реакций и характер нормализации показателей периферического кровообращения.

Водные процедуры перед баромассажем способствуют усилению его восстановительного влияния, в то время как прием их сразу после баромассажа снижает его восстановительный эффект. Сочетание бани и ручного массажа дает гораздо больший эффект, чем каждое средство, применяемое в отдельности.

Скорость восстановления функционального состояния организма после применения комбинированного массажа (сочетание вибрационного и ручного) значительно выше, чем после их применения в отдельности. Однако непродуманный подбор различных процедур приводит к угнетению процессов восстановления и даже к развитию утомления, снижению защитно-приспособительных механизмов организма.

Заключение

Резюмируя выше изложенное, необходимо отметить, что для поддержания высокого уровня работоспособности мини-футболистов в течение годичного тренировочного цикла и на отдельных его этапах следует применять комплексные средства восстановления, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов.

? Контрольные вопросы

1. В какие моменты необходимо выполнять восстановительные мероприятия спортсменов в мини-футболе (футзале)?
2. Что такое «педагогические средства восстановления» и что они в себя включают?
3. Что такое «медико-биологические» средства восстановления», и что они в себя включают?
4. Какие существуют виды медико-биологического восстановления мини-футболистов?
5. Какие средства включает в себя гигиеническое восстановление мини-футболистов?
6. Что такое «психологические» средства восстановления, и какие виды существуют в практике подготовки мини-футболистов?
7. Как регламентировать нагрузки и выполнять профилактику состояния утомления в процессе восстановительных мероприятий мини-футболистов?
8. Каковы закономерности протекания восстановительных процессов у мини-футболистов?
9. Как рационализировать средств восстановления в процессе подготовки квалифицированных мини-футболистов?

Библиография

1. *Абрамов Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис… канд. пед. наук / Е.Е. Абрамов. – Малаховка, 1996. – 132 с.

2. *Алиев Э.Г.* Мини-футбол (футзал): учебник / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. -554 с.

3. *Андреев С.Н.* Играй в мини-футбол / С.Н. Андреев. – М.: Советский спорт, 1989. – 47 с.

4. *Андреев С.Н.* Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.

5. *Андреев С.Н.* Программа мини-футбол (футзал) / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.

6. Бабкин А.Е. Физическая подготовка футболистов (футзал): методические рекомендации / А.Е. Бабкин,

В.Н. Селуянов. – М.: ПринтЦентр, 2003. – 30 с.

7. *Бирюков А.А.* Средства восстановления работоспособности спортсменов / А. А. Бирюков, К. А. Кафаров. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 165 с.

8. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

9. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 239 с.

10. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 24 с.

11. *Годик М.А.* Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

12. *Готовцев П.И.* Спортсменам о восстановлении / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 123 с.

13. *Гридлер К.* Физическая подготовка футболистов / К. Гридлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 231 с.

14. *Губа В.* Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В. Губа, А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 183 с.

15. *Губа В.П.* Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.

16. *Губа В.П.* Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

17. *Губа В.П.* Интегральные основы спортивной тренировки (методы оценки и прогнозирования) / В.П. Губа // LAP LAMBEDT, Academic Publishing. – 2012. – 360 с.

18. *Губа В. П.* Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А. А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 285 с.

19. *Губа В.П.* Основы объема и интенсивности выполнения спортивных двигательных заданий: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, Н.В. Поздняк. – М.: Спортивная книга, 2015. – 62 с.

20. *Губа В.П.* Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

21. *Губа В.П.* Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 176 с.

22. *Губа В.П.* Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

23. *Губа В.П.* Теория и методика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.

24. *Губа В.П.* Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Спорт, 2015. – 566 с.

25. *Ежов П. Ф.* Комплексный контроль подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2009. – 183 с.

26. *Золотарев А.П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: авто-реф. дис… д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 50 с.

27. *Зотов В.Д.* Восстановление работоспособности в спорте / В.Д. Зотов. – Киев: Здоров'я, 1990. – 149 с.

28. *Иванченко Е.И.* Теория и практика спорта: учебное пособие в 3-х частях / Е.И. Иванченко. – Минск, 1997. -347 с.

29. *Изаак С.И.* Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.

30. *Иоффе Л.А.* Физические методы восстановления / Л.А. Иоффе. – Рига, 1976. – 86 с.

31. *Курамшин Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М., 2001. – 450 с.

32. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического

развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.

33. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

34. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.

35. *Мутко В.Л.* Мини-футбол – игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. -264 с.

36. *Набатникова М.Я.* Основы управления подготовкой спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 266 с.

37. *Никитушкин Н.Г.* Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: ИКА, 1998. -288 с.

38. *Озолин Н.Г.* Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.

39. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

40. *Сарсания С.К.* Физическая подготовка футболистов: метод. разраб. / С.К. Сарсания, В.Н. Салуянов. – М., 1993. -41 с.

41. Сауна: использование сауны в лечебных и профилактических целях. – М.: Медицина, 1984. – 212 с.

42. *Селуянов В.Н.* Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

43. *СолодковА. С.* Физическая работоспособность спортсмена / А.С. Солодков. – СПбГАФК, 1995. – 15 с.

44. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений. – 4-е изд., стер. / под ред. Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2010. – 400 с.

45. *Сучилин А. А.* Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис… д-ра пед. наук. в виде научного доклада / А.А. Сучилин. – Волгоград, 1997. – 74 с.

46. *Тюленьков С.Ю.* Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: автореф. дис… д-ра пед. наук / С.Ю. Тюленьков. – М., 1996. – 44 с.

47. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений /

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 400 с.

48. *Шамардин А.И.* Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. – Волгоград, 2000. – 150 с.

49. *Якимов А.М.* Основы тренерского мастерства /А.М. Якимов. – М.: Медицина, культура и спорт, 1992. – 155 с.